

بسته آموزشی
توانمندسازی روانی-اجتماعی
در
فرزندان زندانیان



ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی
ویژه مشاوران زندان‌ها

مجری: انجمن حمایت از زندانیان مرکز

به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد ایران
پروژه TDIRNI55
«اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران»

نویسندگان:

نسرین امامی نائینی

محمد شهبازی و سپیده علیزاده

کتابچه آموزش گیرندگان

بسته آموزشی

توانمند سازی روانی – اجتماعی
در فرزندان زندانیان

ویژه مشاوران زندانها

با هدف ارتقای سلامت و
پیشگیری از مصرف مواد در فرزندان زندانیان



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



بسته آموزشی توانمندسازی روانی - اجتماعی در فرزندان زندانیان
آموزش مهارت‌های زندگی با هدف ارتقای سلامت و پیشگیری از مصرف مواد
ویژه مشاوران زندان‌ها
کتابچه آموزش گیرندگان

پروژه TDIRNI55 دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران UNODC
«اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران»

هماهنگ کنندگان:

- آمنه مسن آبادی
- آنی میناس میرزا بیک

مجری:

- انجمن حمایت از زندانیان مرکز

صفحه آرایی و چاپ:

- موسسه چاپ ساحلی

طرح و چاپ روی جلد:

- یاشار درفشه

حروفچینی:

- مرضیه حبیب اللهی
- ندا سلجوقی

مدیر پروژه:

- حمیدرضا طاهری نخست

نویسندگان:

- نسرین امامی نائینی
- محمد شهبازی
- سپیده علیزاده

مشاور عالی طرح:

- محمد شهبازی

ناظر عالی:

- محسن نصیری

ویراستار علمی:

- جواد آرامی

این بسته آموزشی به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران (UNODC)، تحت پروژه «اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران» در سال ۱۳۸۹ تهیه شده است. در آماده سازی این بسته علاوه بر تحقیقات علمی از جلسات متمرکز گروهی و کارگاه‌های آموزشی استفاده شده است. این بسته پس از اجرای آزمایشی اصلاح و نهایی شده است.

اطلاعات فیفا کتابچه آموزش گیرندگان:

- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۶۲۶۳-۸
- رده بندی کنگره: ۵ب۷۷الف/HQ796
- رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۰۰۸۳۵
- شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۴۸۴۸۵

با سپاس فراوان از:

- جناب آقای دکتر حمید صرامی، مدیر کل محترم دفتر پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای محمد علی زارع کوشا، کارشناس محترم دفتر روابط بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای مقاره عابد، مدیر کل محترم وقت فرهنگی و تربیتی سازمان زندانها
- جناب آقای خسرو آبادی، کارشناس محترم دفتر امور فرهنگی و تربیتی سازمان زندانها
- آقای محسن نصیری مدیرعامل انجمن حمایت زندانیان مرکز
- جناب آقای عباس سنگانیان، معاون محترم انجمن حمایت زندانیان مرکز
- جناب آقای مسعود علاقمندان، هماهنگ کننده واحد پشتیبانی دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد
- سرکار خانم آتوسا ملک، دستیار مالی دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد
- شرکت نوین تحریر
- اعضای محترم هیئت مدیره انجمن حمایت زندانیان مرکز

دیباچه

متأسفانه هر روز شاهد محکوم به زندانی شدن شماری از افراد بزرگسال جامعه هستیم. بر اساس آمار ارائه شده در پایگاه اینترنتی رسمی سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور تا پایان مرداد ۱۳۸۹ جمعیت افراد زندانی شده در سطح کشور حدود ۲۰۴۳۶۵ نفر می‌باشد که از این تعداد ۶۳ درصد آنان متاهل، کمتر از یک درصد مطلقه و کمتر از نیم درصد همسر فوت کرده هستند. با حسابی ساده متوجه خواهیم شده حدود یکصد و سی هزار زندانی دارای خانواده و احتمالاً فرزندی هستند که در خارج از محیط زندان چشم به راه والد خود می‌باشند. هر چه تعداد والدین زندانی افزایش می‌یابد، فرزندان بیشتری نیز در رنج خواهند بود. هر چند رنج این فرزندان اغلب از دیدگان پنهان می‌ماند ولی یافتن این فرزندان کار سختی نیست و می‌توان در همه موقعیت‌ها رد پای آنان را یافت؛ در مدرسه، در دانشگاه، در شهر، در روستا، و در خانواده. نکته مهم برای هر جامعه، هر مسئول یا کارشناس در خصوص این فرزندان چگونگی بقا و نحوه زندگی کردن آنان است.

ارائه هر برنامه‌ای که برای این فرزندان ارتقای سلامت را در پی داشته باشد و ارتباط بین والدین زندانی و فرزندان را حمایت کند برای همگان مفید خواهد بود. هر چند مطالعات انجام گرفته در این خصوص زیاد نیستند ولی یافته‌های بعضی مطالعات نشان می‌دهند که فرزندان افراد زندانی سه تا شش برابر سایر فرزندان احتمال انجام رفتارهای خشونت آمیز و بزهکاری جدی را دارند. بعضی از آسیب‌هایی که فرزندان والدین زندانی به علت نبود حمایت کافی از طرف والدین خود خواهند دید شامل لطمه به تصویر از خود، انگ فرزند زندانی داشتن، کاهش ارزش خود، افکار همراه با عدم اعتماد نسبت به والدین، اضطراب و نگرانی راجع به آینده و احساس عدم اطمینان، ترس، خشم، غمگینی، تنهایی، کناره‌گیری، شرمندگی، گناه، رنجش از دوستان و خانواده، افسردگی، اختلالات خواب و خورد، بیش برانگیختگی، اختلال توجه، و پسرفت رشدی، پرخاشگری جسمی، رفتارهای تخریب گرانه و رفتار غیر متناسب با موقعیت، عملکرد تحصیلی تقلیل یافته، مشکلات رفتاری در کلاس، و جذب گروه‌های خلاف شدن می‌باشد.

علاوه بر کاهش تجربه انگ در فرزندان، دو تعیین کننده اصلی ثبات عاطفی فرزندان در طی دوره زندان والدین عبارتند از کیفیت زندگی و مراقبت ارائه شده توسط قییم و فرصت‌هایی برای نگهداری ارتباط و والد زندانی.

بعضی از فرزندان زندانیان در معرض خطر بزرگی هستند. میزان تأثیری که فرزندان والدین زندانی از زندانی بودن والدین خود می‌برد به عوامل متعدد بستگی دارد نظیر: سن فرزند در زمان جدایی والد از او؛ طول مدت جدایی؛ وضعیت سلامت خانواده؛ میزان تغییر در شرایط زندگی؛ شدت ارتباط والد و فرزند؛ سابقه جدایی قبلی؛ طبیعت جرم والد؛ طول محکومیت؛ در دسترس بودن حمایت خانوادگی و اجتماعی؛ و میزان انگی که اجتماع به زندانی می‌زند. همچنین رویکردهایی که برای کاهش میزان آسیب فرزندان دارای والدین زندانی وجود دارد شامل: خلق سیاست‌های و تمرینات دوست‌دار خانواده؛ تقویت ارتباط فرزند با والد؛ کاهش انگ با سرزنش نکردن فرزند؛ توانمند کردن فرزندان با آموزش مهارت‌های زندگی؛ و حمایت خانواده‌ها و قییم آنان است.

دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران تحت پروژه اقدامات کشوری پیشگیری از مواد خود با حمایت کشورهای اهدا کننده ایتالیا، سوئد، به ویژه هلند و آلمان و با همکاری ستاد مبارزه با مواد مخدر، سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، و مرکز حمایت زندانیان مرکز با هدف توانمند سازی روانی - اجتماعی فرزندان دارای والد زندانی اقدام به تهیه بسته آموزشی حاضر نمود. این بسته برای استفاده مشاوران زندان‌ها و سایر افراد حرفه‌ای در این زمینه طراحی و آماده گشته است.

محتوای این بسته توسط انجمن حمایت زندانیان مرکز و با همت سرکار خانم نسرین امامی نائینی، جناب آقای دکتر محمد شهبازی و سرکار خانم علیزاده تهیه و تدوین گردیده که بدین وسیله از تلاش‌های ایشان قدردانی می‌شود. همچنین از کلیه همکاران و افرادی که بدون یاری و حمایت آنان امکان تهیه چنین بسته آموزشی میسر نبود سپاسگزارم.

حمیدرضا طاهری نخست

مدیر پروژه

پائیز ۱۳۸۹

مقدمه

فصل اول: مهارت‌های زندگی چیست؟

اهداف

مقدمه

سخنی با نوجوانان

چگونگی برگزاری کلاس‌های آموزشی مهارت‌های زندگی

قوانین کلاس ما

خلاصه

فصل دوم: مهارت خود آگاهی

اهداف

مقدمه

درس اول: شناخت ویژگی‌ها

ویژگی‌های من

درس دوم: الگوهای فکری ناسالم

۱. الگوی فکری قربانی بودن

۲. الگوی فکری سرزنش

۳. الگوی فکری درماندگی

۴. الگوی فکری حق ویژه داشتن

۵. الگوی فکری نادیده گرفتن امور مثبت و توجه بیش از حد به منفی‌ها

۶. الگوی فکری فاجعه سازی

درس سوم: استعدادها و توانایی‌ها

موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها

شناخت نقاط ضعف

خلاصه

فصل سوم: مهارت برقراری ارتباط موثر

اهداف

مقدمه

درس اول: تعریف ارتباط و ماهیت آن

اجزای ارتباط

اصول حاکم بر ارتباط

۱. ارتباط غیرقابل برگشت است

۲. در ناکارآمدی ارتباط هر دو طرف سهم دارند

۳. مثبت اندیشی

۴. مهارت برقراری ارتباط مؤثر هنری اکتسابی است

درس دوم: الگوهای مخرب ارتباط

۱. تفکر سیاه و سفید
۲. نتیجه گیری شتاب زده
۳. بزرگ نمایی

درس سوم: مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر

۱. ارتباط غیرکلامی
 ۲. مهارت گوش دادن فعال
راهنمای خوب گوش دادن
علایم ضعف فرایند گوش دادن
 ۳. مهارت صحبت کردن
راهنمای خوب صحبت کردن
مراحل یک گفتگوی مؤثر
۱. شروع گفتگو یا رابطه
 ۲. ادامه گفتگو
 ۳. پایان دهی به یک گفتگو

- موانع برقراری ارتباط مؤثر
- دو اصل مهم در ایجاد یک رابطه مؤثر
۱. وجود اعتماد
 ۲. وجود یک چیز مشترک

خلاصه

فصل چهارم: مهارت جرأت مندی

اهداف

مقدمه

درس اول: آشنایی با انواع سبک‌های ارتباطی

۱. افراد با سبک ارتباطی سلطه پذیر
۲. افراد با سبک ارتباطی پرخاشگر
۳. افراد با سبک ارتباطی جرأت مند

مؤلفه‌های سبک‌های ارتباطی

۱. مؤلفه‌های سبک ارتباطی سلطه پذیر
۲. مؤلفه‌های سبک ارتباطی پرخاشگر
۳. مؤلفه‌های سبک ارتباطی جرأت مند

جملات «من»

حقوق من و دیگران

فواید و مضرات هر یک از سبک‌های ارتباطی

۱. سبک ارتباطی سلطه پذیر
۲. سبک ارتباطی پرخاشگر
۳. سبک ارتباطی جرأت مند

درس دوم: چگونگی برقراری ارتباط به سبک ارتباطی جرأت مند

جرأت مندی به چه درد می خورد؟

انواع مهارت‌های جرأت مندی

۱. مهارت رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران (مهارت نه گفتن)
۲. مهارت درخواست جرأت مندانه
۳. مهارت بیان جرأت مندانه رنجش‌ها و کدورت‌ها

الف) جرأت مندی بنیادی

ب) جرأت مندی همدلانه

ج) جرأت مندی افزایشی (قاطعیت پیش رونده)

۴. مهارت مواجهه با رفتارهای بی ملاحظه دیگران

خلاصه

فصل پنجم: مهارت مقابله با احساسات ناخوشایند

اهداف

مقدمه

درس اول: شناخت عصبانیت و علائم و دلایل آن

۱. عصبانیت و پرخاشگری
۲. مراحل تبدیل عصبانیت به پرخاشگری
۳. علائم عصبانیت
۴. الگوهای فکری مخرب

الف) تفکر باید دار

ب) حق ویژه داشتن

ج) نتیجه گیری شتاب زده

درس دوم: مقابله با عصبانیت

۱. شیوه‌های ابراز عصبانیت
۲. شیوه‌های عملی کنترل عصبانیت

درس سوم: غمگینی

نقش افکار و گفتگوهای درونی منفی در شکل گیری و تداوم احساس غمگینی

الگوهای فکری مخرب

۱. شخصی سازی
۲. الگوی فکری قربانی بودن
۳. نادیده گرفتن امور مثبت
۴. الگوی فکری درماندگی
۵. راهکارهای غلبه بر غمگینی

درس چهارم: نگرانی و اضطراب

علائم اضطراب

منشأ اضطراب

مقابله با اضطراب

خلاصه فصل

فصل ششم: مهارت مقابله با استرس (مدیریت استرس)

اهداف

مقدمه

درس اول: رابطه بین استرس و عملکرد

علائم استرس

علت خشم

علل و منابع فشار روانی

الگوهای فکری مخرب

۱. الگوی فکری منفی نگر

۲. الگوی فکری کمال طلب

۳. الگوی فکری فوریت طلب

۴. الگوی فکری فاجعه ساز

تفکر منطقی

درس دوم: مقابله با استرس

شیوه های مقابله با استرس

۱. روش های مقابله ای هیجان مدار

الف) روش های هیجان مدار سالم

ب) روش های هیجان مدار ناسالم

۲. روش های مقابله ای مسأله مدار

الف) روش های مسأله مدار سالم

ب) روش های مسأله مدار ناسالم

۳. روش های مقابله ای ناسازگارانه

راهکارهای مقابله با استرس

۱. مهارت خودآگاهی هیجانی

۲. تنفس عمیق و شکمی

۳. آرمیدگی تدریجی عضلات

۴. معنویت

۵. پذیرش

۶. نوشتن خاطرات

۷. ورزش های هوازی

۸. تنفس عمیق

۹. تغذیه مناسب

۱۰. تفریح و سرگرمی

۱۱. جایگزین کردن الگوهای فکری سالم به جای الگوهای فکری ناسالم

۱۲. حمایت‌های اجتماعی

۱۳. درد دل کردن با عزیزان و دوستان صمیمی

۱۴. مشورت کردن با روانشناسان و مشاوران حرفه‌ای

۱۵. مدیریت زمان

ویژگی‌های افراد مقاوم

خلاصه فصل

فصل هفتم: مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری

اهداف

مقدمه

درس اول: آشنایی با مفهوم مهارت حل مسئله

آشنایی با مفهوم مسئله و برخورد با آن

الگوهای فکری ناکارآمد

۱. الگوی فکری درماندگی

۲. الگوی فکری فوریت

۳. الگوی فکری فاجعه‌سازی

درس دوم: فرایند حل مسأله و مراحل آن

۱. تعریف دقیق مسأله

۲. ارائه راه‌حل‌های مختلف

۳. مرحله تصمیم‌گیری

۴. بازنگری

خلاصه

پیشگفتار

مروری بر وضعیت جامعه از گذشته تا به حال، نشان می‌دهد که با افزایش جمعیت و محدودیت امکانات، توسعه صنعت و ارتباطات و... کیفیت زندگی و مسایل موجود جامعه نیز تغییر یافته است. سادگی روابط، مسایل و مشکلات در جوامع غیر ماشینی گذشته جای خود را به دنیایی با عوارض و مسایل بی‌شمار اجتماعی حال حاضر داده است؛ به نوعی که افراد برای انجام امور شخصی و خانوادگی خود با مسایل و مشکلات مرکب، پیچیده و تنش‌ها و چالش‌های بیشتر روبه‌رو شده‌اند.

در این جامعه نوجوان امروز با مسائل و مشکلات فراوانی روبه‌رو است و مواجهه او با فقدان پدر یا مادر نیز مسوولیت و مشکلات او را دو صد چندان می‌نماید، همین امر نیاز جدی او را به کسب مهارت‌های جدید زندگی سوق می‌دهد. از سوی دیگر مواجهه او با خلاء پاسخ‌گویی اقناع‌کننده در مسایل و مشکلات، او را به سمت آموزش‌های سراب‌گونه جلب می‌نماید که نه تنها تشنگی را بر طرف نمی‌کند؛ بلکه آثار سوپی هم به دنبال خواهد داشت.

آن‌چه امروزه به مهارت‌های زندگی مشهور است، تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نمی‌باشد. و در لابه لای تعالیم الهی و احادیث معصومین به بسیاری از این مهارت‌ها اشاره شده است. تلاش برای «برقراری ارتباط مفید و موثر با دیگران»، «خودشناسی» و «توجه به ارزش‌ها» که از اصول اصلی مهارت‌های زندگی است، به مکرر در آیات قرآن، مورد تأکید قرار گرفته است.

کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیات زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت زندگی او، به اشکال گوناگون تجلی یافته است. در دوره کودکی، تعارض‌ها جلوه‌چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و محیطی بیشتر تظاهر پیدا می‌کنند.

تا مدت‌های طولانی این موضوع که مسایل روزمره زندگی می‌تواند اثرهای زیان‌بخش سلامت جسمی و روانی داشته باشد، مورد تردید بود. اما مطالعات اخیر نشان داده است که این امر حقیقت دارد. در واقع بین تعداد مسایل روزمره‌ای که افراد تجربه می‌کنند و علایم مشکلات سلامت و تنش‌های روان‌شناختی و هم‌چنین فیزیولوژیکی، همبستگی وجود دارد (برانتلی و همکاران، ۱۹۹۸؛ دلانگیس و همکاران ۱۹۸۲؛ کانر و همکاران؛ ۱۹۸۱؛ دایتز، مک‌نایت و داکوف، ۱۹۸۲؛ کوهن، لافریر و گورویچ، ۱۹۹۱؛ مونورو، ۱۹۸۳). حتی شواهدی دال بر این که استرس می‌تواند بر سیستم ایمنی تأثیر منفی بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش دهد، وجود دارد (کوهن و ویلیامسون، ۱۹۹۱؛ کوهن، تیرل و اسمیت، ۱۹۹۳).

انواع مهارت‌های زندگی: مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از مجموعه توانایی‌هایی که زمینه‌سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها، نوجوان را قادر به پذیرش مسوولیت‌های اجتماعی می‌نماید تا بتواند بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی، به شکل موثری روبه‌رو شود. توانایی‌های روانی - اجتماعی لازم برای رفتار انطباقی و موثر، نوجوان را قادر می‌سازند تا به طور موثر با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزانه مقابله کنند. آموزش این مهارت‌ها موجب ارتقای رشد شخصیتی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی می‌شود.

پژوه‌ها نشان داده‌اند که اثرهای زیان‌بخش مشکلات روزمره در افرادی که تا به حال تحت استرس بوده‌اند (مونورو، ۱۹۸۲)، افراد مضطرب و نیز کسانی که در حالت آشفتگی روانی قادر به مقابله موثر نیستند (کوهن و همکاران ۱۹۹۱) شدیدتر است در حالی که فشارهای ناشی از مسایل روزمره برای افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند، کمتر است (کلینکه، ۱۳۸۰). پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد مخدر، استفاده از

ظرفیت‌ها و کنش‌های هوشی، پیش‌گیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، تقویت اتکا به نفس، تقویت خودپنداری مثبت و ... مورد تایید قرار داده‌اند.

مهارت‌های زندگی، شخص را قادر می‌سازد دانش، ها و ارزش‌ها را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند. فرد باید یاد بگیرد که «چه کاری را باید انجام دهد و چگونه آن کار را انجام دهد» (کتاب معلم، ۱۳۸۵)

این نوشتار در تلاش است تا ضمن ارائه اطلاعات و دانش مهارت‌های زندگی، نوجوانان در خانواده‌های زندانیان را با مهارت‌های موجود به صورت کاربردی آشنا تر نماید تا آنها بتوانند با مجهز شدن به این تمرین‌ها در برخورد با مسایل، منطقی‌تر عمل نمایند. در فصل‌هایی از بسته آموزشی خواننده با مساله‌شناسی، انواع مشکلات، روش‌های حل مساله آشنا می‌شوند تا با استفاده از آن مسایل ساده و پیچیده را از پیش روی خود برداشته و با ایجاد سازگاری به رشد و تعالی برسند. مطالعه این نوشتار به تمام نوجوانان، خانواده‌های زندانیان، مشاوران، روانشناسان و مددکاران اجتماعی توصیه می‌شود. بسته آموزشی حاضر در هفت فصل نگاشته شده است.

دکتر محمد شهبازی و

سپیده علیزاده

مقدمه

نوجوانان و چگونگی گذر از دوران بلوغ و تحولات روانی - اجتماعی خاص این دوران یکی از مهمترین دغدغه‌های ذهنی من بوده و هست. همواره این سوال در ذهنم جاری است که چگونه می‌توان در گذار از این دوران برای نوجوانان، به خصوص نوجوانان در معرض آسیب تأثیرگذار بود. چگونه می‌توان در این دوران قلیان احساسات و هیجانات و کنجکاوای وافر برای کشف محیط پیرامون در کنار نوجوان بود و همراه با او در جهت رشد شخصیت و ارتقای سلامت روانی - اجتماعی وی حرکت کرد. تمامی این سؤالات سیال در ذهن به اضافه علاقه فراوانی که به نوجوانان و رشد شخصیت آنها دارم مرا بر آن داشت تا پیشنهاد نامه تهیه و تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی - ویژه نوجوانان ۱۶-۱۳ سال دارای والد زندانی - را تقدیم انجمن حمایت از زندانیان نمایم و با دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد (UNODC) در تهران به عنوان حامی اصلی این طرح نیز نشست‌های متعددی در این خصوص داشته باشم. خوشبختانه طرح به پشتیبانی دو دستگاه مذکور تصویب شد و روند اجرای کار آغاز گردید. در این جا بر خود لازم می‌دانم از همکاری صمیمانه هر دو دستگاه سپاس‌گزاری نمایم. ما حاصل ماه‌ها تحقیق و مطالعه بی وقفه منجر به تهیه و تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان ۱۶-۱۳ سال دارای والد زندانی شد. این مجموعه آموزشی شامل دو قسمت محتوا برای آموزش گیرندگان و کتابچه کار می باشد که به سازمان‌های مذکور تقدیم می‌گردد. امید است این مجموعه بتواند در راستای رسالت فرهنگی خود مثمر‌تر واقع شود.

نسرین امامی نایینی

شهریور ماه ۱۳۸۹

فصل اول

مهارت‌های زندگی چیست؟

فهرست مطالب فصل اول

مهارت‌های زندگی چیست؟

اهداف

مقدمه

سخنی با نوجوانان

چگونگی برگزاری کلاس‌های آموزشی مهارت‌های زندگی

قوانین کلاس ما

خلاصه

اهداف فصل اول

اهداف دانشی :

آشنایی با اصلاح مهارت زندگی
شناخت اعضای گروه با یکدیگر

اهداف نگرشی :

جلب مشارکت و همکاری فراگیران
تقویت روحیه مشارکتی

اهداف مهارتی :

ارتقای مهارت همکاری و مشارکت
تقویت روحیه جمعی و کار گروهی

با شروع دوره نوجوانی وضعیت جسمانی و روانی فرد تغییر می‌کند. آهنگ رشد جسمانی نوجوان افزایش یافته و به بلوغ جسمانی می‌رسد، و نیازمند درک هویت جسمی و جنسی خود می‌باشد. این امر موجب استرس و اضطراب فرد می‌گردد. نوجوانان نیازمند مهارت بهداشت جنسی و روانی، مهارت چگونگی مقابله موثر با استرس و اضطراب و کنار آمدن با مسائل بلوغ از طریق خود آگاهی می‌باشند. نوجوان به تفکر صوری می‌رسد، لذا آموزش تصمیم‌گیری و حل مسئله را نیاز دارد. آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلات پیش رو آماده می‌کند. منظور از مهارت‌های زندگی آن نوع توانایی‌های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره و معمول مورد نیاز می‌باشد. مهارت‌های لازم برای زندگی افراد در جامعه به «مهارت زندگی» شهرت یافته است. مهارت‌هایی که قابل یادگیری و آموزش هستند.

آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان کمک می‌کند که خود را بشناسد، بتواند دیگران را درک و روابط موثری را با آنها ایجاد نماید، هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل درآورد، به شیوه‌ای مؤثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ نماید، نسبت به اطلاعات متعددی که لحظه به لحظه با آنها مواجه می‌شود، پذیرنده صرف نباشد و کلیشه‌ای فکر نکند.

پژوهش‌ها نشان داده است که آموختن مهارت‌های زندگی به مردم، بویژه جوانان و نوجوانان، تأثیر قابل توجهی در سلامت روانی - اجتماعی و پیشگیری از بسیاری مشکلات ناشی از رفتار نامناسب دارد. در مورد عناوین اصلی مهارت‌های زندگی اختلاف نظر زیادی وجود ندارد. بعضی منابع آنها را به ۱۰ دسته و برخی آنها را به دسته‌های فشرده‌تر تقسیم می‌نمایند. ده مهارت مهم زندگی عبارتند از:

۱. مهارت خود آگاهی
۲. مهارت همدلی
۳. مهارت برقراری رابطه مؤثر
۴. مهارت روابط بین فردی سازگارانه
۵. مهارت تصمیم‌گیری
۶. مهارت حل مساله
۷. مهارت مقابله با هیجان‌های منفی
۸. مهارت مقابله با استرس
۹. مهارت تفکر خلاق
۱۰. مهارت تفکر انتقادی

اما نکته بسیار مهم در رابطه با تسلط یافتن به هر کدام از موارد فوق، مفهوم مهارت می‌باشد. عموماً فرد ماهر به کسی گفته می‌شود که توانایی انجام یک کار را به شکل صحیح و درست داشته باشد. برای آنکه بتوان گفت کسی در کاری دارای مهارت است لازم است که دو عامل زمان و خطا نیز در نظر گرفته شود. بدین ترتیب به کسی مانند تایپیست زمانی ماهر گفته می‌شود که هم برای تایپ یک صفحه حداقل زمان را صرف کند و هم دارای کمترین غلط باشد. بدیهی است برای اینکه فردی بخواهد در هر زمینه‌ای به مهارت برسد نیاز دارد که هم به دانش چگونگی آن عمل آگاهی داشته باشد و هم بتواند آن دانش را به رفتار و عمل تبدیل نماید.

استفاده از اصطلاح «مهارت زندگی» بر این نکته دلالت دارد که آموزش چنین مواردی باید با تمرین و کار عملی همراه باشد چون نمی‌توان مهارتی را فقط به صورت نظری آموخت بلکه باید فرصت تمرین و تجربه نیز وجود داشته باشد. فقط در صورت اجرای عملی و تمرین مکرر است که می‌توان بر مهارتی همچون تفکر نقادانه، تسلط پیدا کرد. ما در این بسته آموزشی به توضیح مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که در زندگی نوجوانان کاربرد دارد، می‌پردازیم.

سخنی با نوجوانان ۱۳ - ۱۶ ساله

اگر آرزویمان هدایت هواپیما روی آسمان است، باید بدانیم که برای رسیدن به این آرزو باید خلبان ماهری باشیم تا هواپیما را سالم به مقصد برسانیم. در واقع برای رسیدن به هر هدفی باید مهارت‌هایی را آموخت تا موفق شد. برای رسیدن به یک زندگی موفق باید زحمت زیادی کشید. چون زندگی کردن یک هنر است و به مهارت‌های زیادی احتیاج دارد. طبق مطالعات محققان و روانشناسان، مهارت‌هایی که یک انسان برای داشتن یک زندگی موفق به آنها نیاز دارد عبارتند از: مهارت «نه» گفتن، مهارت حل مساله، مهارت دوست یابی، مهارت کنترل خشم و مهارت تفکر تحلیل گرانه و انتقادی. محققان بعد از بررسی های مکرر اعلام نمودند افرادی که این مهارت‌های اساسی را ندارند احتمال آسیب دیدن و گرفتار شدنشان بیشتر است مثلاً حتماً عده‌ای را دیده‌اید که هر کاری را از آنها بخواهند «نه» نمی‌گویند، اگر آنها یاد بگیرند که وقتی مطمئن هستند که چیزی سودی برایشان ندارد و به آن مشکوک‌اند، «نه» بگویند، احتمال اینکه در معرض خطر اعتیاد قرار گیرند کمتر است. یا مثلاً افرادی را دیده‌اند که وقتی با مشکل مواجه می‌شوند از آن فرار کرده و به دنبال راه حل نمی‌گردند و یا همه چیز را همانگونه که هست قبول می‌کنند و به دنبال دلایل قابل قبول برای پذیرفتن آن نمی‌گردند و... این آدم‌ها اگر مهارت‌های زندگی را بیاموزند می‌توانند «نه» بگویند، دنبال راه حل بگردند و برای پذیرفتن هر چیزی، آن را سبک و سنگین نمایند.

آموختن مهارت‌های زندگی و بکار بردن آنها در مواقع مورد نیاز می‌تواند ما را در جهت رسیدن به اهداف عالی زندگی کمک نماید.

زندگی کردن یک هنر است که به مهارت‌های زیادی احتیاج دارد.

چگونگی برگزاری کلاس‌های آموزشی مهارت‌های زندگی

نام این درس آشنایی با «مهارت‌های زندگی» است. آیا می‌دانید مهارت داشتن به چه معناست؟ مهارت داشتن یعنی توانایی انجام یک کار به بهترین شکل ممکن، آیا می‌توانید بگویید هم اکنون در چه کارهایی مهارت دارید؟ بیائید خودتان را با یک کودک ۸ ساله مقایسه کنید، تصور کنید که شما و او همزمان می‌خواهید کتاب قصه‌ای را بخوانید. کدامیک از شما مهارت بیشتری دارید؟ کدامیک با سرعت و دقت بیشتری این کار را انجام می‌دهید؟ تصور کنید امروز شما شام مهمان دارید، شما بهتر می‌توانید غذا درست کنید یا مادرتان؟ معمولاً والدین شما در حل برخی مسایل و مشکلات زندگی نسبت به شما تجربه و مهارت بیشتری دارند و شما هم نسبت به خواهر و برادر کوچک‌ترتان مهارت بیشتری دارید. اما آیا به نظر شما همه پدر، مادرها و یا همه بچه‌های هم سن و سال به یک اندازه در حل مشکلات مهارت دارند؟ مسلماً نه، بین افراد مختلف هم تفاوت‌هایی وجود دارد، بعضی آدم‌ها در برخورد با مشکلات مهارت بیشتری دارند، یعنی خونسردی خودشان را حفظ می‌کنند، خوب فکر می‌کنند و بهترین راه حل را برای خود و اطرافیان‌شان انتخاب می‌نمایند. در مقابل بعضی‌ها هم مهارت کمتری دارند، مثلاً خیلی سریع عصبانی می‌شوند و پرخاشگری می‌کنند یا خیلی زود غمگین می‌شوند، بعضی‌ها هم به شدت نگران شده و مرتب از دیگران می‌پرسند که چه کار باید کرد و خیلی وقت‌ها هم رفتارهای نامناسبی از خودشان بروز می‌دهند.

آیا دوست دارید جزو افرادی باشید که در زندگی از مهارت‌های خوبی برخوردارند و می‌توانند در مقابل موقعیت‌های سخت زندگی، رفتارهای مناسبی از خود نشان بدهند؟ به نظر شما برای بهتر زندگی کردن به چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟ مسلماً به خیلی از مهارت‌ها مثل خوب درس خواندن، خوب پول درآوردن، خوب کار کردن، آشپزی بلد بودن، انجام کارهای فنی مانند لوله کشی و... همه و همه مهارت‌هایی هستند که بلد بودن آن‌ها در زندگی به ما کمک می‌کند. اما در این درس ما به مهارت‌های خاصی اشاره می‌کنیم، مهارت‌هایی که اعتماد به نفس شما را بیشتر می‌کند و به شما کمک می‌کند که از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشید. مهارت‌هایی مثل **مهارت خودآگاهی** و آگاه بودن از ویژگی‌ها و خصوصیات خود، **مهارت کنترل خشم** این که بدانیم وقتی خشمگین می‌شویم چه رفتارهایی را انجام می‌دهیم و چگونه می‌توانیم خشم خود را کنترل کنیم. **مهارت برقراری ارتباط موثر** یعنی بتوانیم با دیگران روابط خوب و دوستانه‌ای داشته باشیم **مهارت جرأت مندی** یعنی بتوانیم خواسته‌هایمان را با دیگران در میان بگذاریم و اگر واقعاً کاری را نمی‌توانیم انجام دهیم، «نه» بگوییم؛ **مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری**، یعنی وقتی مشکلی پیش می‌آید بتوانیم به خود مسلط بوده و با استفاده از نیروی فکر بهترین راه حل را انتخاب کنیم و آن را اجرا نماییم؛ **مهارت تفکر نقاد**، یعنی هر کسی، هر چه به ما می‌گوید سریع باور نکنیم، بلکه بررسی کنیم، آیا این حرفی که گفته می‌شود درست هست یا نه؟ چه شواهد و مستندات برای اثبات یا رد آن وجود دارد؟

از سوی دیگر توجه به این نکته ضروری است که کلاس درس مهارت‌های زندگی با کلاس‌های دیگری که تا کنون داشته‌اید، تفاوت‌هایی دارد. در این کلاس شما باید فعال باشید. نظرات، احساسات و تجربیات خود را بگوئید اگر سؤالی پرسیده می‌شود فکر کنید و در جواب دادن همکاری کنید. وقتی لازم است فعالیت گروهی داشته باشید در فعالیت گروهی مشارکت کنید. همچنین این کلاس دارای قوانینی است که به کمک همدیگر آنها را تعیین خواهید کرد.

به منظور اینکه تمرین‌های مختلف در هر یک از مهارت‌ها را شروع کنیم نیاز است این فعالیت‌ها را در گروهی از دوستان و یا همکلاسی‌هایتان که حدود ۱۰ تا ۲۰ نفر می‌باشند انجام دهید که در این گروه معلم و یا رهبری هدایت گروه را بر عهده می‌گیرد. بنابراین در اکثر تمرین‌های بسته آموزشی، افزایش مهارت در یک موقعیت گروهی و اجتماعی هدف اصلی است.

فعالیت ۱-۱: شناخت همدیگر

برای این که با دوستان خود بیشتر آشنا شوید فعالیت زیر را انجام دهید:

لطفاً همگی، اسم و فامیل‌تان را در برگه‌های کوچکی که در اختیارتان گذاشته می‌شود یادداشت کنید. حال کاغذهایتان را تازده و همه را داخل این ظرف بریزد. سپس هر کدام یک کاغذ بردارید دقت کنید که نام خودتان را بر ندارید. بروید پیش فردی که کاغذش در دست شماست و اطلاعات زیر را از او پرسید.

چند سالت هست؟ در چه ماهی متولد شده‌ای؟ چند برادر و خواهر داری؟ یکی از ویژگی‌های مثبت تو چیست؟ و به چه چیزی علاقه داری؟

قوانین کلاس ما

همان‌طور که گفتیم مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که به شما کمک می‌کنند زندگی بهتری داشته باشید برای این که بتوانید مهارت‌ها را هر چه بهتر یاد بگیرید باید در کلاس حضور فعال داشته باشید و در همه فعالیت‌ها شرکت کنید. اما مشارکت فعال همه در فعالیت‌ها می‌تواند یک سری مشکلاتی را هم ایجاد کند مثل، سر و صدا و شلوغی زیاد، پریدن وسط حرف‌های همدیگر، مسخره کردن و... به همین دلیل با کمک همدیگر برای کلاس‌تان یک سری قواعد و مقرراتی بگذارید، قوانینی که همه به آن احترام گذاشته و سعی کنید آن را رعایت نمایید. مثل اینکه نوبت را رعایت کنیم، در حرف دیگران نپریم، و به کسی بی احترامی نکنیم و ...

به نظر شما برای این که کلاس خوب و پربراری داشته باشیم، به چه قوانینی احتیاج داریم.

قوانین کلاس ما

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹

حالا تمامی اعضای گروه در پایین این قوانین که با همفکری یکدیگر نوشته‌اند را امضاء می‌کنند و نسخه‌ای از آن را در روی دیوار به گونه‌ای که همه آن را می‌بینند نصب می‌کنند، این قوانین هر چیزی می‌تواند باشد ولی آنچه مهم است پابندی اعضای گروه به موارد آن و رعایت مفادش تا پایان کلاس است.

فعالیت ۱-۲ تقویم کلاسی:

با راهنمایی آموزشگر به چند گروه تقسیم شوید و برای کلاس یک تقویم درست کنید، هر گروه باید یک فصل را تهیه و به سلیقه خود تزئین کند. سپس روز تولد هر دانش آموز را با رنگ متفاوت مشخص کرده و سپس روزهایی که درس مهارت‌های زندگی دارید را تعیین نمایید. فکر می‌کنید چرا چنین تمرینی را برای شما در نظر گرفتیم؟ دلایل خودتان را در پایان در انتهای هر فصلی که مسئول تهیه آن شدید یادداشت کرده و پس از اتمام تقویم برای سایر گروه‌ها بخوانید.

هدف نهایی از یادگیری مهارت‌های زندگی ایجاد تغییرات مثبت در زندگی است برای یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی و ایجاد تغییر نیاز داریم ذهن و فکر خود را برای تغییر آماده کنیم تا اولاً اشتیاق به تغییر زندگی در ما بوجود بیاید و دوماً انتظار تغییرات ایجاد شده در آینده را داشته باشیم.

خلاصه فصل

برای اینکه بتوانید تغییرات مثبتی را در زندگی خود ایجاد کنید و زندگی و آینده خود را همانطور که دوست دارید بسازید باید در خود انگیزه ایجاد کنید. برای این کار ابتدا باید خود و اهداف مهم زندگی خود را بشناسید و بدانید که چرا می‌خواهید به آنها دست یابید. وقتی عزم خود را برای رسیدن به اهدافتان جزم می‌کنید و قدم‌های عملی را برمی‌دارید، ممکن است با موانع مختلفی روبرو شود که انگیزه شما را تضعیف می‌کنند که می‌توانید با شناخت نقاط قوت و توانمندی‌های خود و تکیه به آنها همچنان به حرکت در مسیر رسیدن به اهداف خود ادامه دهید. پاداش شما برای این استقامت و پشتکاری، رسیدن به آینده بهتری است که می‌خواهید داشته باشید.

فصل دوم

مهارت خود آگاهی

فهرست مطالب فصل دوم

مهارت خود آگاهی

اهداف

مقدمه

درس اول: شناخت ویژگی‌ها

ویژگی‌های من

درس دوم: الگوهای فکری ناسالم

۱. الگوی فکری قربانی بودن

۲. الگوی فکری سرزنش

۳. الگوی فکری درماندگی

۴. الگوی فکری حق ویژه داشتن

۵. الگوی فکری نادیده گرفتن امور مثبت و توجه بیش از حد به منفی‌ها

۶. الگوی فکری فاجعه سازی

درس سوم: استعدادها و توانایی‌ها

موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها

شناخت نقاط ضعف

خلاصه

اهداف فصل دوم

اهداف دانشی

آشنایی با مفهوم خودآگاهی
شناخت اجزای خود آگاهی
شناخت الگوهای فکری ناسالم و تأثیر آن بر افراد

اهداف نگرشی :

جلب همکاری فعال فراگیران در فرایند یادگیری
ایجاد نگرش مثبت به خود و محیط پیرامون
تقویت نگرش واقع بینانه نسبت به خود

اهداف مهارتی :

ارتقای مهارت‌های شناختی
ایجاد مهارت خود بازبینی یا Self-Monitoring
ایجاد مهارت خودارزیابی

مقدمه

خودآگاهی به این معنی است که افراد چگونه به خود نگاه کرده و بر اساس این نگاه چه احساسی پیدا می‌کنند. نوع خودآگاهی ما، پیش بینی کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی می‌باشد. احساس راضی نبودن از خود، نشانه ای است که به فرد هشدار می‌دهد که نیازمند تغییرات است و این تغییر با کار بر روی خودآگاهی شکل می‌گیرد.

خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، توانایی ها و ناتوانایی ها می‌باشد. این مهارت یکی از کلیدی‌ترین مهارت‌هایی است که فرد برای رسیدن به زندگی موفق، باید به آن مجهز شود. بهترین روش برای قوی کردن خودآگاهی آن است که یاد بگیریم از نقاط قوت و توانایی‌های خود استفاده کرده تا نقاط ضعفمان را بهبود بخشیم.

می‌توان به صورت عملیاتی خودآگاهی را به صورت زیر طبقه بندی کرد:

- ۱- شناخت ویژگی ها (جسمانی، احساسی و رفتاری)
- ۲- شناخت توانایی ها و مهارت‌ها (توان مندی ها، پیشرفت ها و موفقیت ها)
- ۳- شناخت نقاط ضعف (شناسایی، پذیرش و ...)
- ۴- شناخت افکار

۵- شناخت باورها و ارزش های خود

۶- شناخت اهداف خود

با بکارگیری این مهارت شخص قادر خواهد بود شرایط درونی خود (و دیگران) را بررسی نماید.

درس اول: شناخت ویژگی‌ها

آیا تا به حال از خود سوال کرده اید که من کیستم؟ چه ویژگی‌هایی دارم؟ چقدر خودم را دوست دارم؟ عکس العمل من زمان متوجه شدن حضور پدرم در رزندان چه بود؟ رفتارهای من با مادرم که به تنهایی بار زندگی را به دوش می‌کشد چگونه است؟ در شرایط سخت زندگی چه رفتارهایی از خودم نشان می‌دهم؟ آیا وقتی در کلاس درس معلم اسم مرا صدا می‌زند حاضر به رفتن به جلوی کلاس و ایستادن در مقابل دیگران هستم؟ و... این‌ها همه سؤالاتی هستند که افراد اغلب از خود می‌پرسند لازمه جواب دادن به این سؤال‌ها خودآگاهی است.

تمرین ۱-۲:

نامه‌ای به خود بنویسید و در آن نامه بگویید من کیستم؟ چه ویژگی‌هایی دارم؟ و رفتارهای من در مقابل پدرم زمان ملاقات و مادرم چگونه است؟

نامه ای به خود



تمرین ۲-۲:

آگاهی سازمانی را می‌بینید که از میان فرزندان زندانیان قصد انتخاب افرادی را برای شرکت در تور تفریحی دارد، در یک نامه خودتان را معرفی کرده و خصوصیات خود را مطرح کنید (البته صداقت را به عنوان شرط اصلی در نظر بگیرید).

خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود. شناخت اجزایی مثل خصوصیات جسمانی، احساسات، افکار، رفتار، اهداف و نقاط قوت و ضعف خود. به عبارت ساده‌تر، آگاهی از این که از نظر جسمانی چه ویژگی‌هایی دارید قدتان چقدره؟ وزنتان چقدره؟ رنگ چشمتان چه رنگی است؟ از نظر عاطفی در چه شرایطی هستید، شاد هستید؟ عصبانی هستید؟ غمگین هستید؟ یا چطور به دنیا و مسایل پیش روی تان نگاه می‌کنید؟ چه ویژگی‌های خوب و بدی دارید؟ مثلاً از این ویژگی خودم که خجالتی هستم خوشم نمی‌آید اما از این که دختر یا پسر مهربانی هستم و به دوستانم کمک می‌کنم خوشم می‌آید. چه افکاری در مورد زندانی بودن پدرم دارم؟ نظرم در مورد جرم پدرم چیست؟ در مورد رابطه پدر و مادر چه فکری می‌کنم؟ آگاهی از این که چه نقاط قوت و ضعفی دارید و خیلی چیزهای دیگر همگی اجزایی هستند که خودآگاهی شما را می‌سازند. این مهارت همچون نقشه راهی است که به ما کمک می‌کند سریع‌تر به مقصد پختگی برسیم.

انسان وقتی به مقصد می‌رسد که شروع به حرکت کند و

انسان وقتی سریع‌تر به مقصد می‌رسد که مسیر صحیح‌تری را انتخاب نماید.

برای این که شناخت شما از خودتان بیشتر شود باید به خود و رفتارهایتان بیشتر دقت کنید و ببینید در موقعیت‌های مختلف چگونه رفتار می‌کنید. در این فصل می‌خواهیم در خصوص برخی از مهم‌ترین اجزای خودآگاهی با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازیم.

اجزایی مثل

- شناخت ویژگی‌ها
- شناخت پیشرفت‌ها
- شناخت گفتگوهای درونی
- شناخت نقاط قوت و ضعف

ویژگی‌های من

همه ما ویژگی‌هایی داریم و خود را با این خصوصیات معرفی می‌کنیم. معمولاً هنگام صحبت درباره‌ی دیگران هم از ویژگی‌های آن‌ها صحبت می‌کنیم. ما بعضی از ویژگی‌های خود را خوب می‌شناسیم و گاهی شناخت برخی دیگر آنها سال‌های زیادی طول می‌کشد، زیرا برای اینکه آن ویژگی را بشناسیم باید در موقعیتش قرار بگیریم. مثلاً ممکن است فرد مسئولیت‌پذیری باشیم ولی زمانی به این خصوصیت پی می‌بریم که کارهایی را مسئولانه انجام داده باشیم. اگر هیچ وقت مسئولیت‌کاری را به عهده نگرفته باشیم نمی‌توانیم بفهمیم که مسئولیت‌پذیر هستیم یا خیر. مسئولیت‌پذیری یعنی پذیرش و اجرای وظایف، در مورد خود یا دیگران مثل ادامه تحصیل، کمک در انجام کارهای منزل و خارج از منزل، کمک به مادر و کم کردن تقاضاهای زائد در غیاب وجود پدر، کمک به برادر و خواهر در انجام تکالیف.

تمرین ۲-۳:

فهرست زیر را به دقت بخوانید و دور خصوصیات خود دایره بکشید. اگر مایل باشید می‌توانید خصوصیات جدیدی به آن اضافه کنید.

خجالتی	راستگو	پرخاشگر	خونگرم	با ملاحظه	تنبل
لوس	بی حوصله	زرنگ	پررو	خونسرد	مسئولیت‌پذیر
زودرنج	ترسو	بی اراده	مهربان	مغرور	غمگین
خودخواه	غرغرو	حسود	دروغگو	کنجکاو	عجول
لجباز	عصبانی	پرحرف	شجاع	خوش اخلاق	گوشه‌گیر
بی مسئولیت	هم‌درد	نامیید	رازدار

کدام خصوصیات خود را دوست دارید؟

از کدامیک از خصوصیات خود خوشتان نمی‌آید و دلتان می‌خواهد آن را تغییر دهید؟

○	○	○
○	○	○

آیا در بین شما فردی وجود دارد که از همه خصوصیات خود راضی باشد؟
فکر می‌کنید دوستانتان در گروه خصوصیتی متفاوت از شما دارند؟
علت تفاوت‌های شما در این ویژگی‌ها چیست؟
فکر می‌کنید خانواده چه نقشی در تفاوت ما با دیگران دارد؟
نقش شما در تفاوتتان با دیگران چقدر است؟

حالا تا حدی با مفهوم خودآگاهی آشنا شدید ولی آیا ما دقیقاً همان چیزی هستیم که خودمان فکر می‌کنیم مثلاً آیا امکان دارد من خودم را فردی با اعتماد به نفس بدانم ولی دوستانم مرا فردی ترسو معرفی کنند چرا در برخی موارد تفکر ما در مورد خودمان با آنچه دیگران در مورد ما فکر می‌کنند متفاوت است؟

تمرین ۴-۲:

تکلیف هفته

حالا برای بررسی تفکر هر یک از اعضای خانواده نسبت به خودتان، تمرین زیر را انجام دهید.
در سالن ملاقات با پدر و در خانه با مادر و خواهر و برادر خود صحبت کنید (حداقل دو نفر) و از آنها بخواهید پنج تا از ویژگی‌های مثبت شما و یکی از ویژگی‌هایی که به نظر آن‌ها منفی می‌رسد را بیان کنند.

لبه ویژگی من:

ویژگی‌های مثبت.....

ویژگی‌های منفی.....

- چه میزان بین آنچه اعضای خانواده در مورد شما گفتند با آنچه خودتان فکر می‌کردید ارتباط وجود دارد؟ چرا بین بعضی از مواردی که خودتان فکر می‌کردید و آنچه اعضای خانواده گفتند تفاوت وجود دارد؟
- حالا چطوری می‌توانید بین آنچه خودتان در مورد خصوصیاتتان فکر می‌کردید و آنچه نزدیکانتان گفتند ارتباط برقرار کنید؟

- از این درس یاد گرفتیم که :

لبه -

درس دوم: الگوهای فکری ناسالم

همه ما یک سری الگوها و عادت‌های فکری داریم که مرتب و در موقعیت‌های مختلف و در رابطه با افراد مختلف به ذهن می‌رسند و تکرار می‌شوند. این عادت‌های فکری ممکن است سالم و مفید باشند، و یا ناسالم و غیر مفید باشند.

عادت‌های فکری ناسالم و مضر موجب شدت یافتن احساسات ناخوشایند و رفتارها و تصمیم‌های نامناسب می‌شود. برای مثال اگر معتقد باشید «همه مردم قابل احترام و قابل اعتماد هستند، مگر این که خلافش ثابت شود»، آن وقت احساس، رفتار و ارتباط شما با مردم چگونه خواهد بود؟

بر عکس، اگر معتقد باشید «مردم کلاهبردار و حقه باز هستند و به هیچ کس نباید اعتماد کرد، چون همین افراد سر پدر من کلاه گذاشتند و او به زندان افتاد» آن وقت در ارتباط با دیگران چه احساساتی را بیشتر تجربه می‌کنید؟ و چگونه با آن‌ها رفتار می‌کنید؟

فرض کنید، شما در یکی از درس‌هایتان نمره کمی گرفتید. اگر عادت فکری شما این باشد که "معلم با من خصومت دارد و از من خوشش نمی‌آید به همین دلیل نمره کم به من داده است" خیلی عصبانی می‌شوید و از آن معلم خوشتان نمی‌آید و از او بدگویی می‌کنید.

ولی اگر چنین الگوی فکری‌ای نداشته باشید، این طوری ممکن است به مشکل نگاه کنید، من باید خودم قبول کنم که درس نخوانده‌ام و وقت کافی نگذاشتم، چرا بقیه نمره خوب گرفتند. اصلاً معلم دوست همه دانش‌آموزان است و برای آنان زحمت می‌شد. من با بقیه مگر فرقی دارم. حالا در مورد معلم عصبانی می‌شوید و از او بدگویی می‌کنید؟ یا اینکه با موضوع کنار می‌آید؟

برخی از الگوهای فکری ناسالم عبارتند از:

۱- **الگوی فکری قربانی بودن:** شما فکر می‌کنید که قربانی اوضاع و شرایط و خانواده‌ای هستید که در آن به دنیا آمده‌اید، و هیچ کاری نمی‌توانید برای کمک به خود و خانواده‌تان انجام دهید، شما محکوم هستید که بسوزید و بسازید و هر چه بدبختی و سختی هست مال شماست، در مدرسه یک جور، در خانواده و پیش فامیل‌ها یک جور دیگر. حتی در خانه خودتان وقتی پدر نیست یک جور وقتی هم پدر می‌آید تازه باید دعوای مادر و پدر را بشنوید و مرتب مواظب باشید که یک وقت وضع از این چیزی که هست بدتر نشود. شما فکر می‌کنید مقصر همه مشکلات و اشتباهات شما، خانواده و فامیل و جامعه‌ای هست که در آن زندگی می‌کنید و این خیلی غیر منصفانه است. بچه‌ها می‌دانند این الگوی فکری با شما چکار می‌کند؟ الگوی فکری قربانی بودن باعث می‌شود که شما خودتان را مسئول رفتارها، تصمیم‌ها و اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید ندانید. چون وقتی خودتان را قربانی می‌دانید پس دیگر مجبور نیستید پاسخ‌گوی رفتارها و اشتباهاتتان باشید و مسئولیت آن را قبول کنید به همین دلیل هم وقتی به خاطر اشتباهاتتان مورد سؤال قرار می‌گیرید عصبانی یا غمگین می‌شوید، مثلاً دانش‌آموزی را تصور کنید که علت افت تحصیلی‌اش را به مادرش چنین عنوان می‌کند: اگر بابا خانه بود و من را به کلاس تقویتی می‌فرستاد و مدرسه غیرانتفاعی درس می‌خواندم درس خیلی بهتر بود ولی چون بابا زندان است و ما پول کافی برای هزینه تحصیل من نداریم من درس بد شده‌ام. شاید دلایلی که این دانش‌آموز می‌گوید به افت درسی‌اش بی‌ربط نباشد ولی نقش خودش چیست؟ شما چه حرفی دارید؟

تمرین ۵-۲:

آقایی را در نظر بگیرید که در حال حاضر به خاطر چک بی محل در زندان است او معتقد است اگر کسان دیگری که من از آنها چک داشتم چکشان پاس می‌شد من زندان نمی‌افتادم. آنها مقصر وضعیت من هستند، من خودم هیچ مسئولیتی در قبال مشکلم ندارم.

نظراتان را در چند سطر بنویسید.

.....
.....

۲- **الگوی فکری سرزنش:** این الگوی فکری شبیه الگوی فکری قربانی بودن است. شما مسئولیت رفتارها و تصمیم‌هایتان را نمی‌پذیرد و در عوض سعی می‌کنید نشان دهید این دیگران هستند که مسئول اصلی اشتباهات شما هستند. برای مثال «فرهاد در مدرسه با سعید دعوا می‌کنه و با مشت می‌زنه تو دهن او و باعث میشه که او زخمی بشه وقتی معاون مدرسه از او علت کارش را می‌پرسد میگه مقصر اون بود اون اول مرا مسخره کرد من هم زدمش حقشه.» یا «فرد معتادی را در نظر بگیرید که علت اعتیادش را فقر و دوستان ناباب می‌داند و هیچ مسئولیتی برای خودش قائل نیست.» شما با این قبیل رفتارها خودتان را بی‌تقصیر جلوه می‌دهید و دیگر مجبور نیستید، مسئولیت اعمال خود و نتایج آن را قبول کنید.

تمرین ۶-۲:

«همیشه دیگران را مقصر کردن، از پذیرفتن اشتباه راحت تر است» آیا این جمله مورد تایید شما است؟ نظرتان را در چند سطر بنویسید.

تمرین ۷-۲: «عباس همیشه از مادرش برای خرید لباس‌های مد روز پول ماهانه طلب می‌کند و تازه لباس‌هایی هم که می‌خرد پس از چند بار پوشیدن کنار می‌گذارد اون آنقدر برای این موضوع به مادرش فشار می‌آره که مادرش دیگر قادر به تأمین نیاز او نیست حتی در مواقعی هم که به عباس می‌گه چرا این قدر لباس می‌خری تو که می‌دونی پدرت نیست و وضعیت مالی ما نا مناسب است، عباس میگه همش تقصیر شما و بابا است به من چه مربوطه که بابا زندان است، من هم باید بهتر از همکلاسی‌هایم لباس بپوشم و اصلاً وضعیت شما به من ربطی ندارد.» نظرتان در مورد مشکل عباس با مادرش چیه؟

۳- **الگوی فکری درماندگی:** اگر شما فکر می‌کنید علت اصلی مشکلات شما، پدرزندان، مادر، خانواده، جامعه و دیگران هستند، قاعدتاً احساس درماندگی می‌کنید و فکر می‌کنید که برای حل مشکلاتتان هیچ کاری از دست شما بر نمی‌آید بنابراین وقتی می‌خواهند مسئولیتی را هر چند کوچک به شما بدهند می‌ترسید و از قبول آن سر باز می‌زنید و همیشه به خودتان می‌گوئید «تو نمی‌توانی کار را انجام دهی»، «تو از پس این کار بر نمی‌آیی».

تمرین ۸-۲:

خانواده ناهید را در نظر بگیرید که پدرش به خاطر تصادف در زندان است، آنها بارها با وجود اینکه طرف در تصادف فقط پایش شکسته به خانواده‌اش برای رضایت مراجعه کرده‌اند ولی همواره جواب منفی شنیده‌اند دیگر امیدی ندارند از طرفی پولی هم برای برای پرداخت دیه آن فرد مصدوم ندارند. بنابراین دیگر عقلشان برای حل مشکل به جایی نمی‌رسد. شما چه پیشنهادات دیگری برای خانواده ناهید جهت حل مشکل‌شان دارید؟

۴- **الگوی فکری حق ویژه داشتن:** شما فکر می‌کنید چون پدر یا مادر پیش شما نیستند حق بیشتری از دیگران دارید و بنابراین باید هر چیزی را که می‌خواهید داشته باشید و یا هر کاری را که می‌خواهید انجام دهید. شما فکر می‌کنید قوانین برای دیگران است و نباید در مورد شما اجرا شود، و نباید هزینه اشتباهات و تصمیم‌های غلط خود را بپردازید، شما فکر می‌کنید، چون خیلی سختی و بدبختی کشیده‌اید، باید سهم بیشتری از دنیا داشته باشید و یا حق دارید اشتباه کنید و هیچ کس هم نباید چیزی به شما بگوید. بنابراین وقتی با اعتراض دیگران مواجه می‌شوید، عصبانی شده و رفتارهای نامناسب از خودتان نشان می‌دهید.

تمرین ۹-۲:

شاهین که پدرش مدتی است به خاطر خرید و فروش مواد مخدر در زندان است برای دریافت وام اشتغال به صندوق مهر امام رضا مراجعه می‌کند با توجه به تعداد متقاضی زیاد، شاهین پس از چند بار رفت و آمد یک روز عصبانی می‌شه و در صندوق به داد و

پیدا می‌پردازد که من باید در اولویت باشم من خرج یک خانواده را می‌دهم و... این در حالی که او با وجود اینکه یک سال از سربازی اش می‌گذرد حاضر به کار کردن نبوده. شما چه نظری در مورد شاهین دارید و فکر می‌کنید به چه طریقی می‌توان الگوی فکری غلط او را مبنی بر اینکه «حق ویژه ای نسبت به سایرین دارد» را تغییر داد؟

تمرین ۱۰-۲: نزدیک عید بود نغمه خیلی دوست داشت پدرش مرخصی بگیرد و چند روزی در کنار آنها باشد ولی آنها سندی نداشتند تا با وثیقه قرار دادن او این کار را عملی کنند ولی یکی از همسایه‌ها که از وضعیت آنها آگاه بود به مادر نغمه گفت من می‌توانم سند خانه ام را برای فقط ۱۰ روز گرو بگذارم ولی بعد از آن زمان مجبورم آن را از وثیقه خارج کنم، نغمه خیلی ناراحت شد و هی غر می‌زد چرا اون فقط برای ۱۰ روز این کار را می‌کنه سندش را که نمی‌خوریم، حالا چه می‌شه یک ماه بشه. در مورد رفتار نغمه با افراد گروه خود بحث کنید.

۵- **الگوی فکری نادیده گرفتن امور مثبت و توجه بیش از حد به منفی‌ها:** این الگوی فکری باعث می‌شود که فقط به نداشته‌های خودتان فکر کنید به چیزهایی که از دست داده‌اید و بر ویژگی‌های منفی خودتان تمرکز کنید، آن چیزهای خوبی را که دارید اصلاً نمی‌توانید ببینید توجه به منفی‌ها و نادیده گرفتن امور مثبت باعث می‌شود که افسرده حال و غمگین شوید و نتوانید از فرصت‌های خوبی که دارید استفاده کنید.

تمرین ۱۱-۲:

حامد در مرحله اول المپیاد ریاضی برگزیده شده است و کمتر از ۴ ماه به مرحله دوم آن جهت ورود به تیم کشوری باقیمانده است و در صورت قبولی در المپیاد جهانی شرکت خواهد کرد ولی متأسفانه به دلیل تصادف پدر با عابر پیاده، پدر وارد زندان شده است و به این دلیل حامد دیگر قادر به تمرکز بر روی درس نیست. در مورد رفتار حامد در گروه بحث کرده و نظرات خود را بنویسید.

۶- **الگوی فکری فاجعه سازی:** این الگوی فکری باعث می‌شود که شما مشکلات و گرفتاری‌هایتان را خیلی بزرگ کنید. این الگوهای فکری ناسالم و مضر هستند و احساس ناراحتی و سرخوردگی ایجاد می‌نماید. همچنین این الگوهای ناسالم جلوی تلاش و پشتکار فرد را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد آن طوری که شایسته است حرکت کرده و پویایی لازم را داشته باشد و در نتیجه ممکن است روز به روز اعتماد به نفس فرد کمتر و کمتر شود.

تمرین ۱۲-۲:

شیرین شاهد دستگیری پدرش توسط نیروی انتظامی در حضور تعدادی از همسایه‌ها بدلیل سرقت بود و پدر او به کلانتری منتقل شد. او بسیار غمگین و ناراحت شد به شکلی که حتی چند روزی است حاضر به خروج از منزل نیست و به مدرسه هم نرفته. شیرین حتماً شرایط سختی را تجربه کرده است. آیا رفتار او در مورد حادثه بوجود آمده صحیح است؟

تمرین ۱۳-۲: به چند گروه تقسیم شوید، معلم به هر گروه یکی از الگوهای فکری مورد نظر را می‌دهد، شما داستانی چند سطری برای آن بسازید. این داستان سه مشخصه باید داشته باشد.

(الف) داستانی که می‌سازید باید بیانگر الگوی فکری باشد که معلم به شما داده است:

(ب) فرد به خاطر داشتن این الگو چه احساساتی را تجربه می‌کند.

(ج) بر اساس این الگوی فکری شخصیت اصلی داستان شما با دیگران چگونه رفتار می‌کند.

واقعیت این است که الگوهای فکری ناسالم و مضر باعث می‌شوند "صحبت‌های درونی منفی" در ذهن شما فعال شود؛ این صحبت‌های درونی منفی باعث می‌شود شما احساسات منفی نسبتاً شدیدی را تجربه کنید و احساسات منفی منجر به بروز رفتارهای نامناسب می‌گردد.

منظور از صحبت‌های درونی منفی الگوهایی از تفکر است که به جای حل مشکل و رشد و پیشرفت، فرد را کم انرژی، درمانده، تنها و ناتوان می‌سازد به عنوان مثال: من دیگر درس نمی‌خوانم چون تحصیل کرده‌ها بیکارند، انسان‌ها کلاً بد و ناجور هستند و می‌خواهند سر دیگران را کلاه بگذارند، اگر کسی وضعیت مالی خوبی دارد حتماً حق دیگران را خورده برای اینکه با برخی از این افراد و احساسات همراه آن آشنا شوید تمرین‌های زیر را انجام دهید.

تمرین ۱۴-۲:

با توجه به مطالب فوق جملات ناتمام زیر را کامل کنید:

الف) امروز وقتی دیدم پدر مریم جلوی در مدرسه منتظر مریم هست پیش خودم فکر کردم

و خیلی غمگین شدم و شروع کردم به

ب) از موقعی که پدرش به زندان رفته و وضعیت مالی شان بدتر شده است، همواره با مصطفی دعوا دارد، چون نمی‌خواهد لباس‌هایی که برای مصطفی کوچک شده را بپوشد، از طرفی وقتی می‌بیند دوستانش در بیرون یا در مدرسه لباس‌های جدید و قشنگی به تن دارند حسابی می‌شود و نسبت به آنها می‌کند.

ج) وقتی پیش خودم گفتم و حسابی شدم و شروع کردم

به

حتماً شما هم تجربه کرده‌اید، وقتی صحبت‌های درونی منفی در ذهن تان شروع به فعال شدن می‌کند، همین‌طور بیشتر و بیشتر می‌شود و مثل یک قارچ سمی به سرعت گسترش پیدا می‌کند؛ ذهن شما مدام درگیر افکار منفی می‌شود و شما یک ریز به خودتان پیام‌های منفی می‌دهید، پیام‌هایی که آزار دهنده هستند و جلوی آرامش و رشد اعتماد به نفس شما را می‌گیرند و باعث می‌شوند شما در موقعیت‌های مختلف همیشه احساس کوچکی و ضعف نمایید.

در چنین موقعیت‌هایی خیلی خوب است که عینک آقای خوشبین را به چشم‌هایتان بزنید. آقای خوشبین فردی بود که هر وقت در موقعیت‌های سخت قرار می‌گرفت و متوجه می‌شد که الگوی فکری ناسالم و صدای درونی منفی در ذهن او فعال شده، عینک خوشبینی را بر می‌داشت و به چشم‌هایش می‌زد و سعی می‌کرد به جنبه‌های مثبت خودش هم فکر کند. شما نیز می‌توانید با خودتان این قرار را بگذارید که هر وقت ناراحتید و صدای درونی منفی می‌خواهد فعال شود، سریعاً به خود بگویید «ایست» برو و عینک آقای خوشبین را بردار و به چشمانت بزن و از پشت آن به دنیا نگاه کن و آن وقت سعی کنید صحبت‌های درونی منفی را تبدیل به گفتگوهای درونی مثبت کنید.

زمانی که افکار و صدای درونی فردی در شما شکل می‌گیرد این افکار دیگر کنترل‌شان از دست شما خارج می‌شود به طوری که هر وقت بخواهند در ذهن شما رفت و آمد می‌کند و شما نمی‌توانید جلوی آنها بایستید، ذهن شما شبیه به چهارراهی می‌شود که نه چراغ راهنمایی دارد و نه پلیس تا بتواند مانع از شلوغی چهارراه شود لذا شما با گفتن کلمه ایست با صدای بلند به افکارتان آنها را به پشت چهار راه می‌فرستید و با جایگزینی الگوهای مثبت فکری به رفت و آمد افکارتان نظم و انضباط می‌دهید.

الگوی منفی	توقف	الگوی مثبت
همه بدبختی ماتقصیر باباست	کلمه ایست با صدای بلند	درست است که غیاب پدرم در زندگی ما تأثیر داشته ولی ما می‌توانیم با این مشکل تا برگشت بابا کنار بیاییم

فعالیت ۱-۲:

به موقعیت‌های زیر توجه کنید و پیام‌های منفی را به پیام‌های مثبت تبدیل نمایید.

پیام منفی: همه همسایه‌ها با دید بدی به ما نگاه می‌کنند چون می‌دانند پدر من معتاد است و الان به خاطر سرقت در زندان حضور دارد، دیگر نمی‌توانیم در این محله زندگی کنیم.

پیام مثبت: درست است پدرم اشتباهات زیادی در زندگی‌اش داشته و بیشترین عوارض آن نصیب خودش و ماها شده ولی باخواست خدا این بار که از زندان آزاد شد با توجه به گفته‌ی خودش تغییر می‌کند و از طرفی اعتیادش را در زندان ترک می‌کند.



پیام منفی: ما حتی وقتی بابام خانه بود مشکل مالی داشتیم، الان که نیست شرایط بدتر هم شده، یک موقعی فکر می‌کنم یک نقشه‌ای بکشم که بتوانم از راه خلاف خیلی زود پول دار بشوم تا بتوانم خانواده‌ام را از این مشکلات خلاص کنم.

پیام مثبت: درست است که ما مشکل مالی داریم ولی اگر دست به کاری بزنم که خطر جرم و مشکل قانونی برایم بوجود بیاد مامانم دیگر هیچ حمایتی نداشته، مطمئنم مادرم با وجود سختی‌هایی که در غیاب پدرم می‌کشد اصلاً حاضر نیست مرا هم از دست بدهد، بنابراین همین که برایش کمک باشم خودش کلی کار است.



پیام منفی: دخترهای دیگه مانتوهای قشنگ می‌پوشند، موبایل و کیف‌های آنچنانی دارند ولی من سر و وضع خیلی ناچوره

پیام مثبت:



.....
.....

پیام منفی: یک وقتی فکر می‌کنم شاید نبود بابا چندان بد هم نباشد چون هر وقت خونه بود با مامانم زد و خورد و دعوا و مرافه داشتند، اگر دوباره برگرده همان آش و همان کاسه می‌شه.

پیام مثبت:



.....
.....

پیام منفی

.....
.....

پیام مثبت



.....
.....

حالا فکر می‌کنید داشتن نگاه منفی به زندگی و ادامه آن کمک می‌کند یا نگاه مثبت؟

از این درس یاد گرفتیم که :



درس سوم: استعدادها و توانایی‌ها

هر کدام از ما استعدادها و توانایی‌هایی داریم که باعث می‌شود بعضی کارها را خوب انجام دهیم مثلاً خوب نقاشی بکشیم، خوب انشاء بنویسیم، خوب حرف بزنیم، خوب خواهر و برادر کوچکترمان را راهنمایی کنیم و... حال برای این که با استعدادها و توانایی‌های خودتان بیشتر آشنا شوید فعالیت زیر را انجام دهید.

فعالیت ۲-۲:

خوب فکر کنید و بنویسید در زمینه‌های زیر چه توانایی‌هایی دارید.

استعدادها و توانایی‌ها

موقعیت‌ها

-۱ -۲	در زمینه تحصیلی
-۱ -۲	در زمینه ارتباط با دوستان
-۱ -۲	در زمینه ارتباط با فامیل
-۱ -۲	در زمینه برخورد با مشکلات
-۱ -۲	در زمینه کنترل احساسات
-۱ -۲	در زمینه‌های ورزشی
-۱ -۲	در زمینه‌های هنری
-۱ -۲	در زمینه‌های دیگر

موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها

از وقتی متولد شده‌اید تا کنون، کارهای زیادی انجام داده‌اید و پیشرفت‌ها و موفقیت‌های زیادی داشته‌اید. پیشرفت‌های شما فقط محدود به پیشرفت‌های خیلی بزرگ مثل شاگرد اول بودن و... نمی‌باشد؛ بلکه اولین باری که توانستید بندهای کفشتان را ببندید، اولین باری که توانستید دوچرخه سواری کنید، وقتی توانستید در مورد دلخوری‌تان با کسی صحبت کنید و مشکل‌تان را با او حل کنید، وقتی توانستید یک تخم مرغ برای خودتان درست کنید یا یک کمی مسئولیت‌هایی بیشتری را در خانه قبول کنید وقتی توانستید با زندانی شدن پدرتان کنار بیایید و یا کمک بیشتری به مادرتان در غیاب پدر کنید همه و همه جزو پیشرفت‌های شما به حساب می‌آیند.

فعالیت ۳-۲:

حالا با خودتان فکر کنید و پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایی را که از زمان حضور پدر یا مادر در زندان داشته‌اید یادداشت کنید.

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

فعالیت ۴-۲:

من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون توانایی را دارم.
من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون ویژگی مثبت را دارم.
من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون پیشرفت را داشته‌ام.

شناخت نقاط ضعف

تا بدین جا با خصوصیات مثبت، توانایی‌ها، موفقیت‌ها و پیشرفت‌های خود آشنا شدید و فهمیدید که هر کدام از شما خصوصیات خوب زیادی دارید و یک سری کارها را می‌توانید به خوبی انجام دهید. اما آیا فکر می‌کنید کسی پیدا می‌شود که همه‌ی ویژگی‌های او مثبت باشد و بتواند همه کارها را به درستی انجام دهد؟ آیا کسی پیدا می‌شود که هیچ نقطه ضعف یا ویژگی منفی‌ای نداشته باشد؟ مسلماً خیر، همه آدم‌ها در برخی زمینه‌ها ضعیف عمل می‌کنند و نقطه ضعف‌هایی دارند. داشتن نقطه ضعف در هر فردی کاملاً عادی و طبیعی است؛ آنچه اهمیت دارد آگاهی از نقاط ضعف می‌باشد.

فعالیت ۵-۲:

با خود فکر کنید و بنویسید در هر یک از زمینه‌های زیر چه نقاط ضعفی دارید.

نقاط ضعف	موقعیت‌ها
۱- ۲-	در زمینه تحصیلی:
۱- ۲-	در زمینه ارتباط با دوستان:
۱- ۲-	در زمینه ارتباط با خانواده و اقوام:
۱- ۲-	در زمینه برخورد با مسایل و مشکلات:
۱- ۲-	در زمینه کنترل احساسات
۱- ۲-	در زمینه های دیگر:

آگاهی یافتن از ویژگی‌های مثبت و منفی، پیشرفت‌ها و ناکامی‌ها و نقاط قوت و ضعف خود، همگی به شما کمک می‌کند که ارزیابی واقع بینانه‌ای از خود داشته باشید. ارزیابی صحیح از خود، کمک می‌کند که اهدافی را که انتخاب می‌کنید متناسب با توانمندی‌هایتان باشد و مسلماً وقتی هدفی که متناسب با توانمندی شماست انتخاب می‌کنید، احتمال رسیدن به آن هدف بیشتر می‌شود و وقتی شما می‌توانید به اهدافتان برسید اعتماد به نفس و احساس رضایت از زندگی شما افزایش پیدا می‌کند.

نکته:

بهترین روش برای قوی کردن خود آگاهی آن است که یاد بگیریم از نقاط قوت و توانایی‌های خود استفاده کرد و نقاط ضعفمان را بهبود دهیم. حال مجدداً تمرین‌های ابتدای فصل را اجرا می‌کنیم:

تمرین ۱۵-۲:

نامه‌ای به خود بنویسید و در آن نامه بگویید من کیستم؟ چه ویژگی‌های دارم؟ و رفتارهای من مقابل پدرم در زمان ملاقات و مادرم چگونه است و باید باشد؟

.....
.....
.....
.....

تمرین ۱۶-۲:

پس از مواجهه با آگهی انتخاب برای شرکت در تور علمی تفریحی ذکر شده در ابتدای فصل در یک نامه به آن سازمان ضمن معرفی خود، خصوصیات خود را مطرح کنید (البته صداقت را بعنوان شرط اصلی در نظر بگیرید)

.....
.....
.....
.....

حالا نامه‌های اول خود در بخش خودآگاهی را با این نامه‌ها مقایسه کنید، کدامیک را بیشتر می‌پذیرد و چه تفاوت‌ها و تشابه‌هایی در آن تشخیص می‌دهید؟ تفاوت‌ها و تشابهات آن را در برگه‌ای بنویسید.

تفاوت‌ها:

تشابه‌ها:

از این درس یاد گرفتیم که

.....
.....

تمرین ۱۷-۲:

تکلیف هفته:

تحقیق و مقاله

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید در مورد مجرمین یا افراد شکست خورده‌ای در گذشته و خانواده‌های آنان که در حال حاضر شهروند خوبی برای جامعه شده‌اند تحقیق کرده و نتیجه آن را برای کلاس بیاورید.
آموزشگر شما می‌تواند از مجموعه تحقیقات بچه‌های کلاس دفترچه تحقیق گروهی (دفترچه‌ای که متعلق به همه بچه‌های کلاس می‌باشد) تهیه نماید.

خلاصه فصل

افکار روی احساسات و رفتار اثر می‌گذارد. به عبارت دیگر ما همانطور که فکر می‌کنیم، احساس و زندگی می‌کنیم. بعضی از افکار و عادت‌های فکری - یعنی افکاری که مرتب تکرار می‌شوند - هستند که شما را به دردرس می‌اندازند و یا مانع از تغییر می‌شوند. این افکار که نادرست و مضر هستند، تله‌های فکری نامیده می‌شوند. بعضی از تله‌های فکری که در زندانیان زیاد دیده می‌شود شامل قربانی شدن، سرزنش کردن، حق داشتن، من نمی‌توانم، فایده ندارد و ... است. این افکار شما را به تله انداخته و موجب می‌شود که مرتب دچار دردرس شوید.

اولین قدم برای تغییر این افکار، آگاه شدن از آنهاست. قدم بعدی، ارزیابی درستی و مفید بودن این افکار با استفاده از پرسیدن یک سری سؤالات و پاسخگویی صادقانه به آنهاست و در قدم آخر باید آنها را با افکار درست‌تر، مثبت‌تر و سالم‌تر جایگزین کنید. بخاطر داشته باشید که مثل هر عادت دیگری، کنار گذاشتن الگوهای قدیمی افکار، احتیاج به زمان و تلاش دارد. ممکن است فکر کنید افکارتان درست است و یا با آنها احساس راحتی کنید و این سخت‌ترین مانع برای تغییر است. ولی با آگاهی و تمرین می‌توانید آنها را با افکاری که در شما تغییرات مثبت ایجاد می‌کند، جایگزین کنید و در نهایت احساس خوبی در مورد خود تجربه کنید و کمتر دچار دردرس شوید.

فصل سوم
مهارت برقراری ارتباط مؤثر

فهرست مطالب فصل سوم

مهارت برقراری ارتباط مؤثر

اهداف

مقدمه

درس اول: تعریف ارتباط و ماهیت آن

اجزای ارتباط

اصول حاکم بر ارتباط

۱. ارتباط غیرقابل برگشت است

۲. در ناکارآمدی ارتباط هر دو طرف سهم دارند

۳. مثبت اندیشی

۴. مهارت برقراری ارتباط مؤثر هنری اکتسابی است

درس دوم: الگوهای مخرب ارتباط

۴. تفکر سیاه و سفید

۵. نتیجه گیری شتاب زده

۶. بزرگ نمایی

درس سوم: مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر

۴. ارتباط غیرکلامی

۵. مهارت گوش دادن فعال

راهنمای خوب گوش دادن

علایم ضعف فرایند گوش دادن

۶. مهارت صحبت کردن

راهنمای خوب صحبت کردن

مراحل یک گفتگوی مؤثر

۴. شروع گفتگو یا رابطه

۵. ادامه گفتگو

۶. پایان دهی به یک گفتگو

موانع برقراری ارتباط مؤثر

دو اصل مهم در ایجاد یک رابطه مؤثر

۳. وجود اعتماد

۴. وجود یک چیز مشترک

خلاصه

اهداف فصل سوم

اهداف دانشی :

- آشنایی با مفهوم ارتباط بین فردی
- آشنایی با اصول حاکم بر ارتباط
- آشنایی با مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر
- آشنایی با موانع برقراری ارتباط مؤثر

اهداف نگرشی :

- ارتقای نگرش و روحیه مشارکتی
- ارتقای سطح مسئولیت پذیری
- پی بردن به نقش الگوهای فکری در احساس و رفتار

اهداف رفتاری :

- ارتقای مهارت‌های غیر کلامی
- ارتقای مهارت صحبت کردن
- ارتقای مهارت گوش دادن فعال
- ارتقای مهارت مدیریت رفتار

مقدمه

در زندگی انسان امروزی برقراری ارتباط میان افراد از اهمیت به سزایی برخوردار است چرا که ما از طریق ارتباط با دیگران است که می‌توانیم نیازهای اساسی خود مثل نیاز به آب، غذا، مسکن، تحصیل و... را برآورده سازیم. علاوه بر این نیاز ما به احساس تعلق، دوست داشتن و دوست داشته شدن نیز از طریق بودن با دیگران و ارتباط داشتن با انسان‌ها پاسخ داده می‌شود. اگر کسی نباشد که ما به او محبت کنیم و یا او ما را دوست داشته باشد و محبت کند، چگونه می‌توانیم معنا و مفهوم دوست داشتن و احساس تعلق را بفهمیم؟

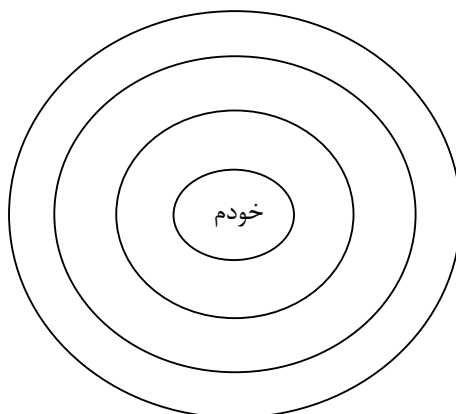
برقراری ارتباط به دلایل مختلفی مانند وقت گذرانی، بررسی مسائل، بیان توقعات والدین از فرزندان و موارد مشابه صورت می‌گیرد، اما در هر حال، هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل احساس نیاز شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی بوقوع نمی‌پیوندد چرا که برقرار کردن ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای او را بر طرف می‌کند.

درس اول: تعریف ارتباط و ماهیت آن

نگاهی به همه انسان‌های موفق در عرصه‌های مختلف نکته مشترکی را نشان می‌دهد و آن این است که همه آنها از دامنه بزرگی از ارتباطات اجتماعی با انسان‌های مختلف برخوردار بوده‌اند، برعکس افراد ناموفق و ناتوان اغلب یا منزوی هستند و یا قادر به ارتباط اجتماعی نبوده تا بتواند از کمک و یاری دیگران و تجارب آنها به منظور پیشرفت خود استفاده نمایند.

فعالیت ۱-۳:

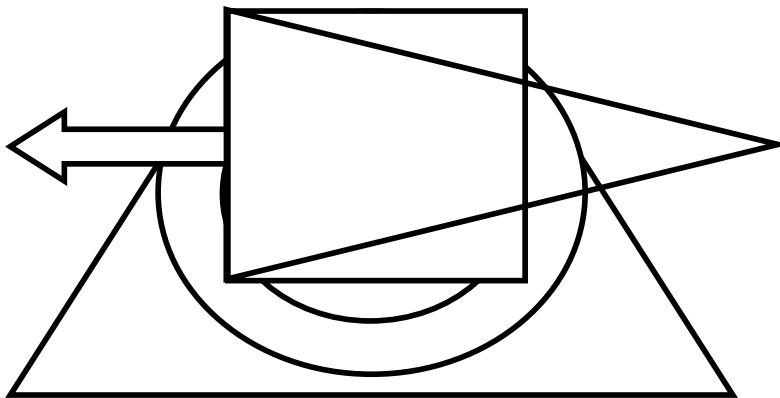
درون دایره وسط اسم خود را بنویسید و بعد در دایره اول نام کسانی را بنویسید که ارتباط با آنها برای شما بسیار اهمیت دارد، در دایره بعد اسم کسانی را بنویسید که اهمیت با آنها در درجه دوم قرار می‌گیرد و در دایره سوم اسم کسانی را بنویسید که ارتباط با آنها از اهمیت درجه سوم برخوردار است.



به نظر شما چرا ارتباط با این افراد برای شما مهم است؟ آن‌ها چه نیازهایی را برای شما برآورده می‌سازند؟ به نظر شما آیا وجود فیزیکی افرادی که ارتباط با آنها برایمان مهم است حتماً ضروری است یعنی اگر من به رابطه با پدر، مادر، خواهر، برادرم اهمیت می‌دهم فقط زمانی که هستند رابطه برایم مهم است یا نبود آنها نیز می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس به من دهد؟

فعالیت ۲-۳:

تصویر زیر را در اختیار یکی از شرکت کنندگان قرار داده و از او بخواهید تصویر را توصیف کند (بدون این که آن را با دست در فضا کشیده و یا این که تصویر را نشان دهد) از شرکت کنندگان نیز بخواهید بدون این که هیچ گونه حرفی بزنند یا سوالی بپرسند - در سکوت - هر چه گوینده می گوید همان را ترسیم نمایند.



تصویری در اختیار یکی از دوستان شما گذاشته می شود، او بدون اینکه تصویر را به شما نشان دهد، یا با دست خود تصویر را در فضا بکشد؛ فقط توضیح می دهد و شما بر اساس توضیحات او تصویر را می کشید، شما اصلاً نمی توانید صحبت کنید حتی یک کلمه، فقط خوب گوش دهید و هر آنچه او می گوید همان را بکشید؟

سؤال: در این فعالیت

- ۱- فرستنده یا گوینده چه کسی بود؟
- ۲- گیرنده یا شنونده پیام چه کسی بود؟
- ۳- پیام چه بود؟

حالا تصاویری را که کشیده اید بالا بگیرید، و شما هم که تصویر دستتان بود آن را به دوستانتان نشان دهید.

هنگام کشیدن تصویر چه احساسی داشتید؟
دوست داشتید چکاری می توانستید انجام دهید؟

به نظر شما چرا تصویری که کشیدید، شبیه تصویری که دوستان توضیح داد نشد؟

اجزای ارتباط

پس به نظر می رسد ارتباط از اجزایی تشکیل شده است.

۱- فرستنده یا گوینده: یا کسی که پیامی را برای شما می فرستد.

۲- گیرنده یا شنونده: یا کسی که پیام شما را دریافت می کند.

۳- پیام: اطلاعاتی که بین شما و دیگری رد و بدل می شود. این پیام هم می تواند به صورت کلامی باشد و هم به

صورت غیر کلامی

۴- باز خورد: شنونده حرف هایی را که شنیده به گوینده برمی گرداند تا متوجه شود آیا منظور گوینده را درست

فهمیده است. یعنی چک می کند که آیا منظور گوینده را درست فهمیده است یا نه؟ عباراتی مثل :

اگر درست فهمیده باشم گفتمی که

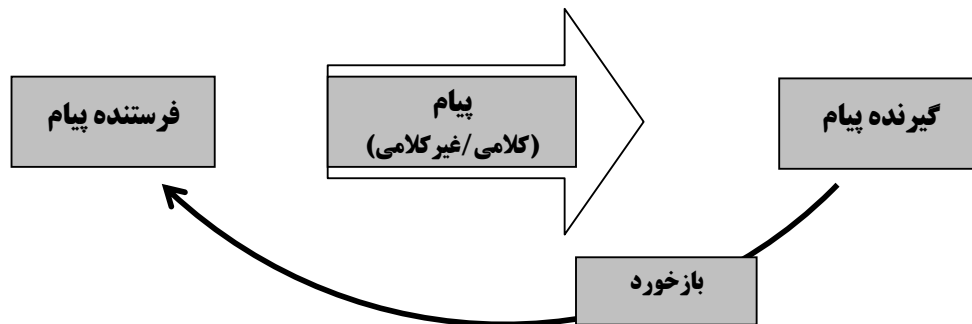
منظورت این بود که

درست متوجه شدم تو داشتی می گفتمی که

واقعیت این است که بسیاری از سوء تفاهم ها و رنجش هایی که بین افراد پیش می آید غالباً به این دلیل است که ما

صحبت های طرف مقابل را درست متوجه نمی شویم، از حرف هایش برداشتی می کنیم متفاوت از آن چه که او می خواسته

بگوید. باز خورد دادن به شما کمک می کند که این سوء تفاهم ها را به حداقل برسانید.



تمرین ۱-۳:

سیاوش در حال صحبت با بهروز بود در همین موقع جاوید هم به آنها رسید. سیاوش داشت به بهروز می گفت اون اصلاً آدم نیست

من ازش خوشم نمی آید، جاوید ناراحت شد گفت منظور من بودم، سیاوش گفت نه ما داشتیم در مورد وحید صحبت می کردیم

تو دچار سوء تفاهم شدی حالا به این سوالات پاسخ دهید؟

گوینده چه کسی بود؟

پیام چی بود؟

گیرنده چه کسی است؟

بازخورد به چه صورت اتفاق افتاد؟

تمرین ۲-۳:

بیست آبان تولد الهه است، آخرین باری که بابای الهه از زندان به خانه آمده بود، قول داد که برای تولدش بازهم مرخصی بگیرد و به خانه بیاید. امروز بیستم آبان ماه است و الهه و مامانش سعی کردند هر طور شده تولد کوچولوی خانوادگی برای الهه بگیرند. مامانش کیک درست کرده، خودش با کاغذ رنگی اتاق را تزئین کرده و خیلی خوشحاله که امروز بابا می آید خانه و همه دور هم خواهند بود. یک دفعه تلفن زنگ می زنه، الهه گوشی را بر می داره و صدای باباش را می شنوه!!! با تعجب می گه چرا هنوز راه نیفتادی؟ ما همه منتظریم. پدر مکنی می کنه و می گه دخترم تولدت مبارک. خیلی دوست داشتم الان پیش تو و مامانت بودم، ولی متأسفانه نتوانستم مرخصی بگیرم و خداحافظی می کنه. الهه خیلی غمگین شد. آخه خیلی منتظر آمدن باباش بود. این دفعه الهه و مامانش خواستند ببینند چطوری می توانند به چیزهای مثبت فکر کنند، شروع کردند به حرف زدن، یک چیز مثبت مامان می گفت، یک چیز مثبت الهه.

مامان: همین که بابا تلفن کرد و تولدت را یادش بود و در این روز خوب با بابا صحبت کردی خیلی خوب است.

الهه: آره، تازه می توانیم هر وقت بابا توانست مرخصی بگیره و بیاد خانه دوباره این کیک ها را درست کنیم و یک مهمونی

بگیریم.

بقیه گفته ها را شما کامل کنید:

عبارت مثبت مامان:

عبارت مثبت الهه:

فعالیت ۳-۳:

یک مثال از نحوه ارتباط خود با یکی از دوستانتان را بنویسید و مولفه های پیام را مشخص نمایید.

اصول حاکم بر ارتباط

در هر ارتباطی یک سری قوانینی وجود دارد. شناخت این قوانین به شما کمک می کند که در روابط با دیگران توجه و دقت بیشتری از خود نشان دهید و از بوجود آمدن بسیاری از مشکلات ارتباطی پیشگیری کنید. برخی از مهمترین این اصول عبارتند از:

۱- ارتباط غیر قابل برگشت است

یعنی وقتی ما در جمعی قرار می گیریم- حال این جمع چه دو نفره باشد، چه بیشتر- و یک حرفی را می زنیم یا کاری را انجام می دهیم، دیگر این حرف شنیده می شود یا آن رفتار دیده می شود و ما نمی توانیم آن حرف را پس بگیریم یا آن رفتار را پاک کنیم، آن پیام را مخاطب گرفته و تأثیر خودش را هم گذاشته است. مثلاً اگر محسن سرکلاس به دوستش حسن بگوید «اوه بچه نه نه، با تو هستیم» و حسن ناراحت شود، محسن دیگر نمی تواند بگوید من این حرف را نزدم ولی می تواند از او معذرت خواهی کند. این یک پیام دیگری است که می تواند حسن از شنیدن آن خوشحال شود و تأثیر بدی را که حرف قبلی محسن در او گذاشته بود کمتر کند.

مثال: شادی با اصرار مادرش روز پنجشنبه به ملاقات پدرش در زندان رفت، او از زمانی که پدرش در زندان است بسیار غمگین و عصبی شده است و از دست پدرش بسیار ناراحت است وقتی در اتاق ملاقات حضوری همدیگر را دیدند به طرف پدرش نرفت و وقتی پدرش او را بغل کرد او چندان تمایلی نشان نداد، پدرش بسیار ناراحت شد و احساس گناه در صورتش دیده می شد به گونه ای که شادی نیز کاملاً متوجه شد و از رفتارش خجالت کشید و پس از آن از پدرش عذر خواهی کرد و او را بوسید. فکر

می‌کنید اگر شادی از پدرش عذرخواهی نمی‌کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟ در حال حاضر هم که وی از پدرش عذرخواهی کرده با زمانی که وی با پدرش از ابتدا با احترام و علاقه ارتباط برقرار می‌کرد یکسان است؟ چرا؟

۲- در ناکارآمدی ارتباط هر دو طرف سهم دارند

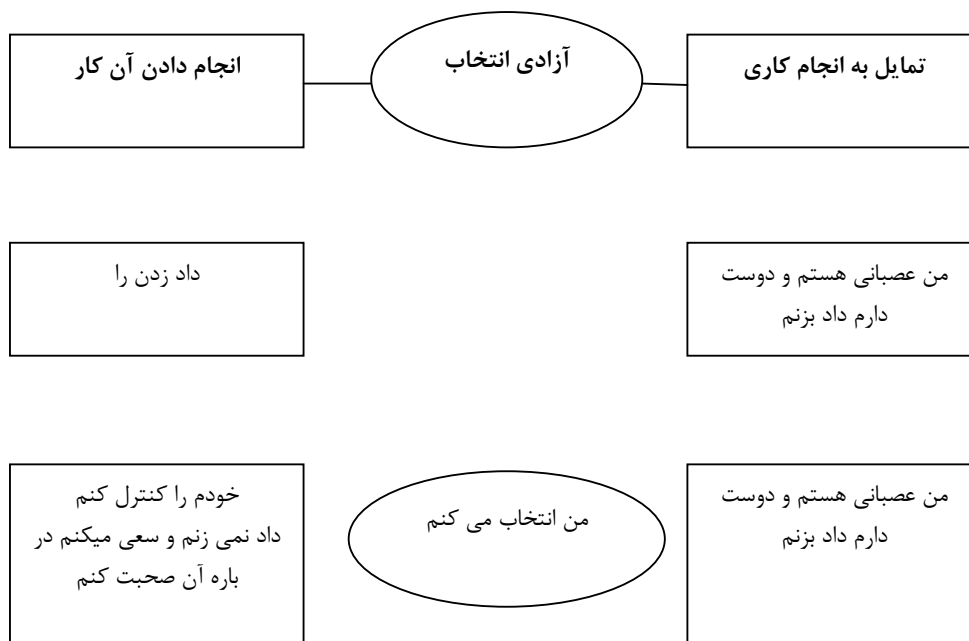
اکثر آدم‌ها وقتی اتفاق ناخوشایندی می‌افتد، دنبال مقصر می‌گردند، مدام می‌گویند «همش تقصیر او بود» و حاضر نیستند بپذیرند که من هم در این اتفاق سهمی داشته‌ام. ممکن است سهم یکی بیشتر باشد سهم دیگری کمتر، اما هر دو طرف مسئول آن اتفاق هستند. اجازه دهید در قالب یک مثال بیشتر موضوع را باز کنیم.

مثال: مریم و سمیه با وجود اینکه مدت‌ها با هم دوست هستند امروز بخاطر اینکه سمیه حاضر نشد با مریم به خرید برود دعواشون شد دعوا هم از آنجا آغاز شد که مریم به سمیه گفت تو همیشه به خودت می‌نازی و خیلی مغروری و برای کسی ارزش قائل نیستی. سمیه هم به مریم گفت تو آدم مشکوکی هستی و کلاً بدبینی و ایرادگیر هستی و همیشه خودت را با من مقایسه می‌کنی تو اصلاً در حد من نیستی با آن خانواده و پدربزرگ مریم یکباره زد زیر گریه و موقعیت را ترک کرد.

سهم هر کدام (مریم و سمیه) در ماجرای بالا چه می‌باشد؟

نه سمیه و نه مریم هیچ کدام حاضر نیستند مسولیت رفتار خودشان را بپذیرند و هریک سعی می‌کند دیگری را مقصر قلمداد کند، در حالی که در این جا هر دو نفر در دعوایی که بین آنها پیش آمده نقش دارند، شاید اگر مریم کمی خودش را کنترل کرده بود و مؤدبانه و با زبان خوش با سمیه صحبت می‌کرد دعوایی پیش نمی‌آمد، سمیه هم اگر در برابر داد و بیدادهای مریم خونسردیش را حفظ کرده بود، و از مریم به خاطر عصبانی شدنش سوال می‌کرد و دلایل خود را مطرح می‌کرد، احتمالاً نه دعوایی بین آنها در نمی‌گرفت و نه قهری اتفاق می‌افتاد.

بین تمایل به انجام کاری تا انجام دادن آن فضایی به نام آزادی انتخاب وجود دارد:



تصمیم با شماست. شما انتخاب می‌کنید چگونه رفتار کنید و به همین دلیل هم شما مسئول اعمال، رفتار و گفتار خود هستید.

تمرین ۴-۳:

چند لحظه‌ای با خودتان فکر کنید، آیا می‌توانید مثالی بزنید از این که بین شما و هم‌کلاسی‌تان، یا بین شما و خواهر و برادرتان مادرتان و معلم‌تان مشکلی پیش آمده باشد و طرف مقابل تلاش کند که شما را مقصر جلوه دهد.

.....

تمرین ۵-۳:

شما چگونه می‌توانید مثالی بزنید از این که بین شما و فرد دیگری مشکلی پیش آمده و شما می‌گفتید: «تقصیر او بود که این اتفاق افتاد»؟

.....
.....

دقت کنید. بعضی وقت‌ها هم عکس این اتفاق می‌افتد و شما برای هر اتفاقی خودتان را مقصر می‌دانید. «اگه من این کار را نکرده بودم، این اتفاق نمی‌افتاد.» «من آدم دست و پا چلفتی هستم، هر کاری را خراب می‌کنم.» این هم درست نیست که شما مسؤلیت دیگران را نادیده بگیرید و تمام تقصیرها را به گردن خودتان بیندازید. همان‌طور که گفته شد در ناکارآمدی ارتباط، هر دو طرف سهم دارند.

۳- مثبت‌اندیشی

به داستان زیر دقت کنید:

محسن حدود ۱۶ سالش است. از زمانی که پدرش در زندان است یکسالی می‌گذرد، با توجه به ارتباط نزدیکی که با پدرش داشته بسیار غمگین شده بود ولی چند ماهی است دوستی بنام مانی پیدا کرده که با هم خیلی جور شدند با همدیگر مدرسه، سینما و پارک می‌روند و کلی از زمانشان را با هم می‌گذرانند ولی مانی هر از گاهی سیگار می‌کشد، البته تا چند روز پیش که محسن مشکل زندانی بودن پدرش و غم ناشی از دوری او را مطرح نکرده بود مشکلی نبود ولی از آن روز مانی یک موقعی به محسن پیشنهاد می‌کند برای آرام شدن یک سیگار دود کنه، محسن قبول نمی‌کرد، ولی توجیه مانی این بود که کسی با یکی دوتا سیگار، سیگاری نمی‌شه ولی اصرار مانی بالاخره جواب داد و دیروز که محسن سیگار را از مانی گرفت و تازه اولین پک را زد مادرش سر رسید و آنها را در کوچه دید. محسن بسیار شرمند شد و سریعاً رفت خانه، از آن موقع هم دیگر، رابطه‌اش را با مانی قطع کرده است.

تمرین ۶-۳:

از نکات مثبت داستان بالا یکی را مطرح نمایید:

ارتباط محسن و مانی باعث شده بود محسن به آرامش دست پیدا کند (البته به چه قیمتی؟)
آگاهی مادر محسن از سیگار کشیدن محسن چه نکته مثبتی داشت؟.....
عدم ارتباط محسن با مانی با وجود اینکه وی باز هم تنها شد چه نکته مثبتی داشت؟.....

انتخاب با شماسست. می‌توانید در موقعیت‌های سخت و ناراحت کننده، فقط به منفی‌ها فکر کنید و حتی آنها را بزرگتر از آن چه که هست تصور کنید و یا برعکس در عین حالی که آگاه هستید از این که شرایط مطلوبی که شما می‌خواستید پیش نیامده، اما فکر کنید چکار می‌توان کرد که خیلی هم سخت نگذرد و بتوانید از آن چه دارید لذت ببرید و آن چه را که دوست داشتید الان باشد و نشده، سعی کنید به شکلی در فرصت دیگری برای خودتان تا جایی که ممکن هست بوجود بیاورید. به نظر شما کدام یک از این دو نگاه بیشتر به شما آرامش می‌دهد؟ مثبت اندیشی باعث می‌شود که شما حتی در بدترین شرایط و از تلخ‌ترین اتفاقات، تجارب مثبت و خوبی به دست آورید یا به عبارت دیگر از مشکلاتتان کوه نسازید. بلکه با دیدن چیزهای مثبت از شدت ناراحتی خود بکاهید و سعی کنید تا جایی که ممکن است شرایط را برای خودتان و دیگران قابل تحمل و دوست داشتنی کنید.

۴- مهارت برقراری ارتباط مؤثر هنری است اکتسابی

تمرین ۷-۳: بارش فکری^۱

- به نظر شما منظور از این که می‌گوییم مهارت برقراری ارتباط مؤثر هنری است اکتسابی چیست؟
- به نظر شما افرادی که به راحتی با دیگران ارتباط اجتماعی مؤثر برقرار می‌کنند و دامنه دوستان زیادی دارند از چه خصوصیتی برخوردارند؟ (مثلاً دانش آموزی که توانایی کلامی و ارتباطی خوبی دارد چه برتری بر سایرین از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی دارد؟)

از این درس یاد گرفتیم که



.....

درس دوم: الگوهای مخرب ارتباط

همانطور که در فصل اول گفته شد، همه ما یک سری الگوها و عادت‌های فکری داریم که مرتب و در موقعیت‌های مختلف و در رابطه با افراد مختلف به ذهن می‌رسند و تکرار می‌شوند. این عادت‌های فکری ممکن است سالم و مفید و یا ناسالم و غیر مفید باشند.

عادت‌های فکر ناسالم و مضر موجب شدت یافتن احساسات ناخوشایند و رفتارها و تصمیم‌های نامناسب می‌شود و خیلی وقت‌ها اجازه نمی‌دهند ما با دیگران روابط مناسب و صمیمانه‌ای داشته باشیم. برخی از مهمترین این الگوها عبارتند از:

۱- **تفکر سیاه و سفید:** در این شیوه تفکر دنیا، اشیاء، حوادث و انسان‌ها به دو دسته کلی و فراگیر خوب/ بد تقسیم می‌شوند. یک چیز یا خوب خوب است و یا بد بد و حد وسطی بین این دو وجود ندارد.

^۱ - بارش فکری تکنیکی است که فرد در مورد یک موضوع تمامی گزینه‌ها، روش‌ها، راه‌حل‌ها، انتخاب‌هایی که به ذهن‌شان می‌رسد را بدون اینکه ارزیابی کند مطرح می‌نماید و پس از پایان تمامی نظرات، هر کدام از راه‌حل‌ها و انتخاب‌ها را بررسی کرده و در نهایت بهترین گزینه را به کار می‌گیرند.

به عنوان مثال یک فرد معتاد ممکن است از همه دنیا شکایت کنند و معتقد باشد اعضای خانواده‌اش با وی رفتار خوبی ندارد، در محل کارش همه با او دشمن هستند، پزشک‌ها کاری برای درمان اعتیاد او نمی‌توانند انجام دهند و فقط فکر کسب درآمد می‌باشند.

به مثالی دیگر توجه کنید: امروز خاله مجید از پدر مجید بدگویی می‌کرد و به خواهرش (یعنی مادر مجید) می‌گفت «آخه تو چقدر باید به خاطر یک آدم بی مسئولیت و لاپالی سختی بکشی؟ حیف تو و این بچه که زیر دست چنین مردی افتاده‌اید». این حرف‌های خاله مجید، او را خیلی ناراحت کرده و به خاطر همین دیگر از خاله‌اش بدش آمده و دوست ندارد با او رفت و آمد کنند. مجید دیگر حاضر نیست به ویژگی‌های خوب خاله‌اش و کارهای خوبی که برای آنها و پدرش انجام داده فکر کند.

تمرین ۸-۳:

حالا شما در مورد تفکر سیاه و سفید مثالی از تفکرات دوستانتان را بنویسید.

۲- نتیجه‌گیری شتاب زده: یعنی شخص بدون بررسی شواهد و مدارک موجود و یا حتی بدون توجه به واقعه رخ داده سریعاً به نتیجه می‌رسد.

به مثال‌های زیر توجه کنید:

- رامین مدتی است بدون اینکه خانواده‌اش در جریان باشد با دختری دوست شده بود ولی پس از اطلاع خانواده و بررسی آنها و فهم اینکه وی دختر و دوستی مناسب برای وی نمی‌باشد او اصلاً به حرف کسی گوش نمی‌دهد و با وجود دلایل منطقی دیگران او معتقد است اون دختر بهترین دختر روی زمین است و می‌خواهد با او ازدواج کند.

- مادر پریسا خانواده شوهرش را برای شام دعوت کرده. اما نگین دختر عمه پریسا چون درس داشته نتوانسته به میهمانی بیاید. ولی پریسا پیش خودش فکر می‌کند که «چون پدر من زندانی است، نگین دوست ندارد با من معاشرت کند».

- معلم کلاس ملیکا وقتی داشت درس می‌داد یکی دو بار برگشت و دید ملیکا و شهره در حال صحبت کردن هستند ابتدا گذشت کرد ولی بار سوم از ملیکا خواست کلاس را ترک کند. ملیکا هر چه اصرار کرد که من مقصر نیستم، شهره برای حل مسئله ریاضی از من خواسته بود و من هم مجبور شدم با وی صحبت کنم. معلم به خاطر اینکه ملیکا را دختری می‌دانست که زیاد صحبت می‌کند، دلایلش را نپذیرفت و او را از کلاس اخراج کرد.

تمرین ۹-۳:

به تجارب خود برگردید و یک مورد از مواردی که شتاب زده نتیجه‌گیری کردید را بنویسید.

۳- بزرگ‌نمایی: یعنی شخص درباره اهمیت مسأله و شدت اشتباهات دیگران مبالغه می‌کند و از سوی دیگر، جنبه‌های مثبت دیگران را کمتر از آنچه که هست برآورد می‌کند.

مثال: داریوش با مادر و خواهرش برای مهمانی رفته بودند خانه خاله‌اش، خاله شروع به احوال‌پرسی کرد از وضعیت بچه‌ها پرسید در این میان از داریوش پرسید خاله جان بابات چطوره؟ رفتی ملاقاتش زندان. دلم برای بچه‌ها می‌سوزه بیچاره‌ها توی این سن نبود پدر خیلی براشون سخته، داریوش خیلی ناراحت شد. این صحبت خاله‌اش را به عنوان کنایه برداشت کرد و پس از خروج خاله از اتاق به مادرش اصرار کرد هر چه سریع‌تر از اینجا بریم من نمی‌خواهم دیگه اینجا بمونم اگر شما نیاید خودم می‌روم.

برداشت داریوش از صحبت خاله‌اش کاملاً بزرگ‌نمایی یک موضوع کوچک بود. شاید اصلاً خاله‌اش هیچ قصد و نیت بدی نداشت و تنها از سر دلسوزی این حرف‌ها را زده بود. ولی تفکر غیر منطقی داریوش قضیه را به این شکل در آورد.

تمرین ۱۰-۳:

حالا نوبت شماست دو مورد از بزرگ‌نمایی‌هایتان در مورد موضوعات مختلف را یادداشت‌نمائید.

اگر شما هم از چنین شیوه‌های فکری غیرمنطقی و نادرستی استفاده می‌کنید، در اغلب اوقات نمی‌توانید با خود و دیگران رابطه خوب و صمیمانه‌ای داشته باشید. البته خیلی نگران نباشید چون شما فقط آموخته‌اید که این طور فکر کنید و اگر این شیوه تفکر و الگوهای فکری را آموخته‌اید به همان طریق نیز می‌توانید الگوهای دیگری را آموخته و جایگزین آنها نمایید. استفاده از تفکر منطقی و افکار مثبت به شما کمک کند که به خود مسلط باشید و با مسایل و مشکلات بهتر برخورد نمایید. در زیر به چند نمونه از تفکر منطقی اشاره شده است:

(۱) در این دنیا هیچ انسان، شیء یا پدیده‌ای وجود ندارد که صد در صد خوب باشد یا صد در صد بد، به عبارت دیگر هیچ چیزی نه صفر صفر است و نه صد صد. هم شما و هم همه انسان‌ها حق دارند اشتباه کنند و یک اشتباه به معنی خط بطلان کشیدن بر روی همه خوبی‌ها نمی‌باشد. یادتان باشد است صد منهای یک مساوی نود و نه می‌باشد و نه مساوی صفر. ($100 - 1 = 99$) و ($100 - 1 \neq 0$).

(۲) به حال توجه کنید و به صورت شتاب زده نتیجه‌گیری نکنید.

- پدرم آدم خوبی نیست چون به خاطر مواد مخدر در زندان است. ولی پدر شما سال‌ها پدری مهربان و دلسوز و اهل کار و زندگی بوده و خانواده‌اش را تأمین می‌کرده است.

- دختر عمه‌ام به دیدن من نیامد، ولی گفت که آخر هفته خانه مادر بزرگ همدیگر را می‌بینیم. بنابراین دلیلی برای اینکه او چون پدرم زندانی است و دوست ندارد مرا ببیند، وجود ندارد.

(۳) به واقعیت‌ها تکیه کنید و منصف باشید. هیچ آدمی نه کاملاً بد است و نه کاملاً خوب اصلاً هیچ چیز مطلقاً در دنیا وجود ندارد، انسان‌ها مجموعه‌ای از خصوصیات را دارند. حتی افرادی که رفتارهای مجرمانه داشته‌اند همیشه اینگونه نبوده‌اند و در برهه‌ای از زندگی‌شان به دیگران کمک کرده و رفتارهای سالمی داشته‌اند.

تمرین ۱۱-۳:

در مثال مبحث قبل، فکر می‌کنید داریوش چگونه می‌تواند الگوی غیر منطقی خود را تغییر داده و واقع بین باشد؟

از این درس یاد گرفتیم که



.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرین ۱۲-۳:

تکلیف هفته

در طول این هفته به برنامه‌های تلویزیونی که نگاه می‌کنید توجه کرده و دو الی سه تا از الگوهای فکری ناکارآمد آن‌ها را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن الگو را با یک الگوی کارآمد جایگزین کنید و نتیجه احتمالی آن را حدس بزنید. شما می‌توانید نتیجه کارتان را جلسه آینده در کلاس ارائه دهید.

درس سوم: مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر

همانطور که قبلاً نیز گفته شد، همه ما انسان‌ها نیازمند برقراری ارتباط با دیگران هستیم و اغلب نیازهایمان در سایه ارتباط داشتن با دیگران برآورده می‌شود. به همین دلیل هم گفته می‌شود: چگونه ارتباط برقرار کردن با دیگران یکی از مهمترین مسایل زندگی انسان‌هاست. چگونگی و نحوه برقراری ارتباط ما با دیگران ارتباط مستقیم با چگونگی ارتباط دیگران با ما دارد. یعنی اگر ما بتوانیم ارتباط خوب و سالمی با دیگران برقرار کنیم، اطرافیان‌مان را هم دعوت می‌کنیم به این که با ما خوب رفتار کنند.

برای این که ما بتوانیم ارتباط خوبی با دیگران داشته باشیم، به یک سری مهارت‌ها نیاز داریم. برخی از مهم‌ترین این مهارت‌ها عبارتند از:

۱- مهارت‌های غیر کلامی

۲- مهارت صحبت کردن

۳- مهارت گوش دادن فعال

۴- مهارت جرأت مندی^۱

مهمترین مهارت‌های برقراری ارتباط

۱- مهارت‌های غیر کلامی

فعالیت ۴-۳:

در کلاس مهارت‌های زندگی معلم از سه دانش آموز می‌خواهد که پانتومیمی (اصلاً حرف نمی‌زنید بلکه با حالات چهره و بدن ارتباط برقرار می‌کنید) را برای دیگران بازی کنند، بچه‌هایی که داوطلب هستند دستشان را بلند می‌کنند. معلم از آنها می‌خواهد بروند بیرون از کلاس با همدیگر مشورت کنند و از بین احساسات زیر هر کدام یک احساس را انتخاب نمایند و آن را به صورت پانتومیم برای دوستان خود در کلاس اجرا کنند (هر یک به تنهایی وارد شده و فقط یک احساس را به نمایش گذارند)

خجالت

دلشوره و نگرانی

ترس

غمگینی

خشم

۱- بدلیل اهمیت مبحث جرأت مندی، فصل جداگانه‌ای (فصل ۴) در این کتاب به آن اختصاص یافته است.

یاس و ناامیدی غرور شادی تکبر

معلم پس از حضور هر یک از دانش آموزان از بقیه می پرسد خوب بچه ها دوست شما چه احساسی را به نمایش گذاشت؟
چه رفتارهایی داشت که شما این گونه برداشت کردید؟

.....

.....

پس همانطور که متوجه شدید کلیه حرکاتی که با بدن انجام می دهیم مثل ژست ها، حرکت اندام های بدن، حالت چهره، وضعیت بدن و... اطلاعات زیادی از ما به دیگران منتقل می کند.

تمرین ۱۳-۳:

معلم این بار از بچه ها می خواهد صندلی های خود را دو نفر دو نفر روبروی هم قرار دهند و فعالیت های زیر را دو به دو انجام دهند.
الف) دست هایتان را روی کف صندلی بگذارید و روی آن بنشینید.

پشتتان را به صندلی بچسبانید به طوری که تنه و ران با هم زاویه ۹۰ درجه بسازد، سرتان را هم پائین بیاورید به طوری که هیچ تماس چشمی ای نداشته باشید. هیچ گونه لبخندی هم نزنید، حالا شروع کنید با همدیگر حرف زدن.

سؤال: در حین اجرای این فعالیت چه احساسی داشتید؟ چرا؟

.....

.....

تمرین ۱۴-۳:

این دفعه همان تمرین را تکرار می کنیم با این تفاوت که دست هایتان آزاد است. بدنتان کمی مایل به جلوس است. به چشم های طرف مقابل نگاه می کنید و چهره ای متبسم و خندان دارید، حال شروع به صحبت کردن با یکدیگر کنید.

سؤال: در حین اجرای این فعالیت چه احساسی داشتید؟ چرا؟

.....

.....

پس همانطور که متوجه شدید، بدن خشک و گرفته، چهره عبوس و نگاه نکردن به طرف مقابل رابطه را سرد و بی روح می کند و هیچ علاقه ای برای ادامه آن وجود ندارد، ولی بدن کمی مایل به جلو، چهره گشاده و خندان گفتگو را دلنشین و جذاب می کند و دو طرف دوست دارند به گفتگو ادامه دهند.

تمرین ۱۵-۳:

چند دقیقه ای با خودتان فکر کنید و ببینید شما به هنگام صحبت با دیگران چطور هستید؟

حالا به موقعیت هایی که با دوستان صمیمی تان صحبت می کنید را به خاطر آورده و حالت های بدنی و چهره ای خود را با زمانی که با یک فرد غریبه صحبت می کنید. مقایسه کنید.

۲- مهارت گوش دادن فعال

همان‌طور که گفته شد هر گفتگویی یک گوینده دارد، یک شنونده و پیامی که در بین این دو نفر در حال گردش است. برای این که ما بتوانیم پیام‌های خود را به خوبی رد و بدل کنیم، باید بتوانیم خوب گوش کنیم و خوب صحبت کنیم. بعضی وقت‌ها ممکن است پیش خود فکر کنیم همین که دستگاه صوتی و حنجره من سالم است و می‌توانم حرف بزنم، پس می‌توانم مطالبم را به خوبی به دیگران منتقل کنم و یا چون گوش‌هایم سالم هستند و می‌توانم بشنوم پس شنونده خوبی هستم. اما واقعیت این است که خوب صحبت کردن و خوب گوش دادن با حرف زدن و شنیدن فرق دارد، چند دقیقه‌ای توجه کنید شما الان ممکن است صداهای زیادی را بشنوید، صداهایی که بیرون کلاس هست... اما شما به آن‌ها توجه و دقت خاصی نمی‌کنید. اما به صحبت‌های معلم و دوستانتان دقت می‌کنید و به آن گوش می‌دهید. به خاطر همین هم هست که می‌گویند گوش دادن یک عمل ارادی است و ما فعالانه سعی می‌کنیم به صحبت‌های طرف مقابل گوش بدهیم.

سؤال: آیا تا به حال شده که موضوعی را برای کسی تعریف کنید، ولی او به حرف‌های شما گوش نکند؟ یا بدون اینکه به شما نگاه کند هی بگوید خب خب... چه احساسی پیدا می‌کنید؟ وقتی کسی با دقت به حرف‌های شما گوش می‌دهد چه احساسی دارید؟

تمرین ۱۶-۳:

هانیه مدتی است پس از حضور پدرش در زندان دچار افت تحصیلی شده است چند باری مادرش به مدرسه فراخوانده شد و در مورد وضعیت وی از او توضیح خواسته اند. هر بار هم مادر هانیه از وی خواسته درسش را بخواند و از زمان رفتن به خانه دوستانش بکاهد ولی هر بار بدون اینکه رودرروی مادرش بنشیند و به حرف‌های او گوش دهد و با او صحبت کند او خیلی سرسری قبول می‌کند. قول داده و سرش را تکان می‌دهد ولی بار دیگر همان جریان در وضعیت درسی اش تکرار می‌شود.

به نظر شما مادر هانیه زمانی که بار دیگر به او قول می‌دهد چه احساسی پیدا می‌کند؟

چه چیزی باعث می‌شود مادر هانیه این احساس را پیدا کند؟

خوب گوش دادن در ایجاد و حفظ ارتباطات خوب خیلی مهم است. ما با خوب گوش دادن به حرف‌های دیگران به آن‌ها نشان می‌دهیم که به آنها احترام می‌گذاریم، آنها را دوست داریم و به احساسات آن‌ها اهمیت می‌دهیم. علاوه بر این خوب گوش دادن باعث می‌شود که بهتر همدیگر را بشناسیم و جلوی بسیاری از اختلاف‌ها و مشکلاتی که در نتیجه خوب گوش نکردن اتفاق می‌افتد، را بگیریم.

چند لحظه‌ای با خودتان فکر کنید. به نظر شما، چگونه می‌توانید در دیگران این احساس را ایجاد کنیم که حرف‌هایشان را گوش می‌دهیم؟

واقعیت این است که خوب گوش دادن کار ساده‌ای نیست شما باید اولاً چگونگی آن را یاد بگیرید و بعد هم مرتب تمرین و تکرار کنید.

اولین کاری که باید برای خوب گوش کردن انجام دهید. این است که به کسی که در حال صحبت کردن است، نگاه کنید. نگاه کردن یعنی ارتباط چشمی با وی برقرار کنید نه اینکه فقط وی را برانداز نمائید.

دومین نکته‌ای که در خوب گوش دادن اهمیت دارد، این است که وقتی کسی در حال صحبت است، حرف او را قطع نکنید. آیا تا به حال این اتفاق برای شما افتاده؟ چه احساسی پیدا کردید؟ قطع کردن صحبت دیگران باعث می‌شود آنها فکر کنند که شما احترامی برای طرف مقابل خود قایل نیستید و دوست ندارید به حرف‌های او گوش دهید. بنابراین بهتر است، صبر کنید تا حرف گوینده تمام شود و سپس شروع به صحبت کنید.

سومین مطلب این است که وقتی دارید به صحبت‌های کسی گوش می‌دهید، به موضوع دیگری فکر نکنید یا کار دیگری انجام ندهید. آیا تا به حال برای شما اتفاق افتاده که پدر، مادر، یک دوست یا معلم، چیزی به شما بگویند ولی چون به چیز دیگری فکر می‌کردید، متوجه صحبت‌های او نشده باشید؟ بعد از آن چه اتفاقی افتاد؟ پس یکی از

کارهای مهم در گوش دادن این است که وقتی کسی با شما صحبت می‌کند، با دقت به حرف‌های او توجه کنید و به موضوع دیگری فکر نکنید و یا کار دیگری انجام ندهید.

چهارمین کاری که باید برای خوب گوش دادن انجام دهید. سؤال کردن است. هرگاه شما منظور طرف مقابل خود را متوجه نمی‌شوید، باید سؤال کنید و از او بخواهید که در آن خصوص بیشتر توضیح دهد. «ممکنه لطفاً آن کلمه را توضیح دهید؟»، «من متوجه این قسمت صحبت شما نشدم ممکن است بیشتر توضیح دهید؟»، «من مطمئن نیستم که منظور شما را درست می‌فهمم، امکان دارد آن را تکرار کنید؟». رودربایستی نکنید و اگر صحبت گوینده را متوجه نشدید، پرسید چون اگر این کار را انجام ندهید او دیر یا زود این موضوع را متوجه می‌شود. نکته آخر این که وقتی فردی صحبت می‌کند، سعی کنید برداشتی را که از حرف‌های او دارید به خود گوینده برگردانید تا مطمئن شوید که حرف او را درست متوجه شده اید.

یادتان هست در اول بحث دوستان یک تصویری را توصیف می‌کرد و شما بدون این که حرف بزنید هر چه او می‌گفت می‌کشیدید و بعد تصویرها چطوری شد؟ یادتان هست می‌گفتید دوست داشتم سؤال کنم، چک کنم، که آیا آنچه او گفته با آنچه که من کشیده‌ام مطابقت دارد یا نه؟

بنابراین **پنجمین کاری** که باید برای خوب گوش دادن انجام داد باز خورد دادن است، یعنی وقتی طرف مقابل صحبت می‌کند شما سعی کنید به او باز خورد بدهید و چک کنید که آیا برداشتهای شما درست هست یا نه.

مثال:

احسان: دیروز رفته بودم ملاقات پدرم ولی خیلی عصبانی شدم، یکی از مأمورها این قدر تند و خشن با من و مادرم حرف زد که همان جا می‌خواستم داد و بیداد کنم. ولی پیش خودم گفتم شاید بعد بابام را اذیت کنند به همین خاطر هیچی نگفتم. نمی‌دونم چرا، آدم‌ها این طوری هستند، مگر ما انسان نیستیم، مگر ما اشرف مخلوقات نیستیم پس چرا یادمان می‌رود که باید به هم احترام بگذاریم.

مجید (بازخورد): به نظر می‌رسد رفتار خشن مأمور زندان تو را عصبانی و رنجیده خاطر کرده.

دقت کنید مجید فقط برداشتش از صحبت‌های احسان را برای احسان بازگو کرد.

تمرین ۱۷-۳:

به نظر شما کدام یک از دو عبارت زیر بازخورد است؟

الف) خیلی سخته، بابا مسولیت کارهای خانه را به بچه‌ها هم بده، معلومه کشیدن این همه بار به تنهایی خیلی سخته

ب) به نظر می‌رسد، کارهای خانه و مسایل همسرت تو را حسابی خسته و کلافه کرده

تمرین ۱۸-۳:

فاطمه داشت از لباس جدیدی که خریده برای سیما صحبت می‌کرد و تمام خصوصیات اون را توضیح میداد ولی سیما انگار نه انگار که با اون داره صحبت می‌کنه هر از گاهی می‌گفت | چه خوب، چند خریدی؟ حالا یکبار که او مدم خونتون می‌بینم فعلاً کاری نداری من باید برم خونه می‌خواهم بروم مهمونی.

ایراد این ارتباط به نظر شما در رابطه فاطمه و سیما چی است؟

.....
.....

واقعیت این است که خیلی وقتها برداشتهای ما از صحبت‌های دیگران ممکن است درست نباشد. آیا تا به حال برای شما پیش آمده که چیزی گفته باشید و برداشت دیگری از آن شده باشد؟ یادتان هست آن سوء برداشت چه احساسی در شما ایجاد کرد؟ باز خورد دادن به شما کمک می‌کند که این سوء تعبیرها به حداقل برسد.

تمرین ۱۹-۳:

با خودتان فکر کنید و موقعیتی را به یاد بیاورید که شما صحبت کرده‌اید اما طرف مقابل برداشت اشتباهی از حرف شما داشته است.

.....
.....

این سوء برداشت در شما چه احساسی ایجاد کرد؟

.....

باز خورد دادن بسیاری از سوء تفاهات را از بین می‌برد.

راهنمای خوب گوش دادن

- با کسی که صحبت می‌کند، ارتباط چشمی (چشم تو چشم) برقرار کنید.
- حرف او را قطع نکنید.
- برای روشن شدن موضوع سؤال کنید.
- وقتی کسی با شما صحبت می‌کند به چیز دیگری فکر نکنید و یا کار دیگری انجام ندهید.
- سرتان را تکان دهید و نشان دهید که به شنیدن حرف‌های او علاقه مند هستید.
- برداشت‌تان از صحبت‌های گوینده را بازگو کنید تا مطمئن شوید حرف‌های او را درست متوجه شده‌اید.
- بدنی کم مایل به جلو و چهره‌ای خندان و گشاده داشته باشید.

علائم زیر حاکی از ضعف در فرآیند گوش دادن فعالانه است :

- حالت چهره نامناسب
- نداشتن تماس چشمی
- قطع کردن صحبت‌های طرف مقابل
- تغییر ندادن وضعیت بدنی و در حالت ثابت ماندن
- تکان ندادن سر
- رفتارهای ناشی از حواس پرتی نظیر مالیدن چشم، خمیازه کشیدن، نوشیدن یا خواندن حین صحبت‌های طرف مقابل

جالب اینجاست که ممکن است هیچ کدام از علائم فوق مشاهده نشود ولی باز هم فرآیند گوش دادن فعالانه صورت نگیرد و جالب تر اینکه می‌توانید با استفاده از علائم فوق به فرد مقابل اعلام کنید که صحبت خود را تمام کند !

تمرین ۲۰-۳:

به گروه های دو نفری تقسیم شوید و درباره موضوعی با همدیگر صحبت کنید.
در این تمرین گوینده با دقت حرف می زند اما شنونده با توجه به مطالب گفته شده شنونده خوبی نیست و آن چه را که باید رعایت کند نمی کند.
وقتی شما صحبت می کردید ولی طرف مقابل به صحبت های شما گوش نمی داد. چه احساسی داشتید؟

تمرین ۲۱-۳:

حال این دفعه باز دو نفر، دو نفر شوید اما این دفعه شنونده اصول گوش دادن را رعایت می کند.
در این مرحله شما که گوینده بودید چه احساسی داشتید؟
باز یک گروه دیگر بطور داوطلب بیاید و آن را برای جمع اجرا کند.
حال می توانید توضیح دهید که چرا می گویند گوش کردن هنر است؟

۳- مهارت صحبت کردن

برای این که بتوانید یک گفتگوی خوب با دیگران داشته باشید، نه تنها باید یاد بگیرید چگونه به حرف های دیگران گوش دهید، بلکه باید یاد بگیرید که چگونه صحبت کنید. به نظر شما صحبت کردن چقدر در یک ارتباط خوب اهمیت دارد؟ بعضی ها فکر می کنند، بدون صحبت کردن، دیگران می توانند، متوجه نیازها و خواسته های ما شوند. شما چه فکر می کنید؟
مسلماً خیر، ما باید بتوانیم در خصوص احساسات و افکارمان با دیگران صحبت کنیم و همان طور که در گوش دادن باید به یکسری نکات توجه می کردیم، در صحبت کردن هم باید نکاتی را در نظر گرفت

✓ **اول** این که زمان و مکان مناسبی را برای صحبت انتخاب کنید. یعنی وقتی خودتان خسته و بی حوصله هستید یا طرف مقابل حوصله شنیدن حرف های شما را ندارد آن موقع زمان مناسبی برای صحبت کردن نیست همچنین وقتی در مکانی هستید که مکان مناسبی نیست مثلاً جایی که سرو صدا زیاد هست یا خیلی گرم یا خیلی سرد است این جا، جای مناسبی برای صحبت کردن نیست. مثلاً مادر شما در حال آشپزی شما از شما می خواهید پول بده شما بروید سینما.

✓ **دوم** این که وقتی با دیگران صحبت می کنید، باید حتماً به آن ها نگاه کنید، گاهی اوقات افراد از نگاه کردن به دیگران خجالت می کشند، یا نمی دانند که موقع صحبت، نگاه کردن به طرف مقابل چه تأثیر خوبی بر شنونده می گذارد، و به جای نگاه کردن به شنونده، سرشان را پائین می اندازند و مرتب به اطراف نگاه می کنند. ولی به خاطر داشته باشید که وقتی موقع صحبت به دیگران نگاه می کنید، آنها بهتر می توانند به حرف های شما گوش دهند و آن را بفهمند. مثلاً شما دفتر ریاضی دوستان را قرض می خواهید خودتان را بگذارید جای او: یکبار فردی خجالتی، شرمنده، سر پایین از شما درخواست می کند یکبار فردی با اعتماد به نفس، با صدای محکم و با لبخند از شما درخواست دفترتان بکند شما در هر کدام از موارد چه احساسی دارید؟

✓ **نکته سوم** این که با صدای مناسب یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته و نه خیلی تند و نه خیلی کند صحبت کنید، اگر با صدای خیلی آهسته و کند صحبت کنید، دیگران به سختی می توانند حرف های شما را بشنوند و یا ممکن است زود خسته شوند و دیگر به حرف های شما گوش ندهند. از طرف دیگر بلند یا تند صحبت کردن نیز باعث ناراحتی دیگران می شود پس برای این که دیگران بتوانند به حرف های شما گوش دهند، با صدای مناسب صحبت کنید.

مثال: صادق زمانی که پدرش هنوز به زندان نرفته بود را بیاد می آورد که هر وقت با او صحبت می کرد انگار داشت فریاد می کشید حتی بارها پدرش به این موضوع موضوع معترض بود و تا زمانی که آرام صحبت نمی کرد اصلاً به حرف هایش توجه نمی کرد از طرفی خیلی از او ناراحت هم می شد.

✓ **نکته چهارم** این که هنگام صحبت کردن، نوبت را رعایت کنید. آیا تا به حال کسانی را دیده اید که مرتب خودشان صحبت می کنند و به دیگران اجازه حرف زدن نمی دهند این رفتار چه احساسی در دیگران ایجاد می کند؟ در مدرسه وقتی معلم سوالی می پرسد احتمالاً دیدید که یکبارہ چندین نفر با هم شروع به صحبت می کنند که معلم اصلاً نمی فهمد کی داره چی می گه.

واقعیت این است که همه دوست دارند صحبت کنند و نظرات و عقاید خود را در مورد موضوعات مختلف بیان کنند، بنابراین شما با رعایت نوبت و اجازه دادن صحبت به دیگران، نشان می دهید که به آنها احترام می گذارید و حقوق شان را محترم می شمارید.

✓ **نکته پنجم** این که به هنگام صحبت کردن دقیقاً در مورد یک موضوع صحبت کنید و از این شاخه به آن شاخه نپرید، گوش دادن به حرف های آدم هایی که مدام از این شاخه به آن شاخه می پرند و صحبت آن ها از یک نظم منطقی برخوردار نیست سخت و ناخوشایند است. مثلاً کسی را در نظر بگیرید از رنگ لباس شما شروع به صحبت می کند و آخر حرفش هم به ماهاتما گاندی می رسد.

✓ **نکته ششم** این که مختصر و مفید صحبت کنید، حتماً شما هم با افرادی روبرو شده اید که به هنگام صحبت اول مقدمه چینی می کنند، بعد وسطش داستان می گویند و در آخر هم حرف های اضافه می زنند، حاشیه پردازی ها و مقدمه و مؤخره های طولانی شنونده را خسته می کند و باعث می شود او تمایلی به شنیدن حرف های شما نداشته باشد. مختصر اما کامل صحبت کردن هنری است که با تکرار و تمرین می توان بر آن مسلط شد. برای شما هم اتفاق افتاده یک نفر آنقدر حرف می زند که شما کلافه می شوید، یا از این پا به آن پا می شوید، به ساعتان نگاه می کنید و گاهی می خواهید اگر می شد گلوییش را بگیرید.

✓ **نکته هفتم** این که واضح و شفاف صحبت کنید. بعضی افراد خیلی کلی صحبت می کنند و کسی به راحتی نمی تواند بفهمد چه می خواهند بگویند یا حرف هایشان را می پیچانند و این قدر مبهم و نامشخص حرف می زنند که به راحتی نمی توان منظور آنها را فهمید، آیا هم صحبت شدن با چنین افرادی خوشایند و دلنشین است؟ مسلماً خیر، برای این که گفتگوی ما با دیگران خوب پیش برود شرط لازم این است که بتوانیم حرف های همدیگر را بفهمیم و برای رسیدن به این منظور یکی از بهترین کارها این است که شفاف، عینی و مشخص صحبت کنیم. هر چه قدر ما بتوانیم عینی تر صحبت کنیم از میزان سوء تفاهم ها و برداشت های اشتباه کم می شود. مثلاً افرادی که خیلی قلمبه و سلمبه صحبت می کنند، آخرش خودشان هم نمی دانند چه می خواستند بگویند و حرفشان یادشان می رود.

✓ **نکته آخر** این که از کلمات و عبارات مناسب استفاده کنیم. کلمات دارای بار عاطفی مثبت یا منفی می باشد، و این ما هستیم که کلمات بکار گرفته شده در گفتارمان را انتخاب می کنیم، ما می توانیم از کلماتی با بار عاطفی منفی استفاده کنیم یا از کلماتی با بار عاطفی مثبت. مثلاً اگر شما بخواهید به کسی چای تعارف کنید کدامیک از این جملات را می گویند: ۱- چایی نمی خوری؟ ۲- چایی می خوری؟ کدامش بهتر است؟

کلمات با بار عاطفی مثبت	کلمات با بار عاطفی منفی
کنجکاو	فضول
پیگیر	سمج
انعطاف پذیر	دهن بین
.....

تمرین ۲۲-۳:

کدام گروه از کلمات دارای بار عاطفی مثبت هستند، کدام گروه دارای بار عاطفی منفی هستند؟

.....
کلمات مثبت چه تأثیری بر روابط ما با دیگران می گذارند؟ کلمات با بار عاطفی منفی چه تأثیری بر روابط ما می گذارند؟

پس اگر به هنگام صحبت سعی کنیم از واژه ها و عبارات با بار عاطفی مثبت استفاده کنیم می توانیم تأثیر مثبت و خوشایندی بر روند گفتگویمان با دیگران بگذاریم.

تمرین ۲۳-۳:

حالا خودتان را در شرایط زیر فرض کنید و داستانی برای آن بنویسید:

محمد می خواهد از معلمش برای شرکت در مراسم دعای کمیل که در خانه ایشان شب جمعه برگزار می شود دعوت کند با توجه به مطالب ارائه شده او چگونه می تواند به بهترین نحو این کار را انجام دهد.

تمرین ۲۴-۳:

نفیسه می خواهد به جشن تولد یکی از دوستانش برود ولی نمی داند چگونه از مادرش برای رفتن به این مهمانی اجازه بگیرد با توجه به نکات هشتمانه بیان شده او را راهنمایی کنید؟

راهنمای خوب صحبت کردن

- ✓ زمان و مکان مناسبی را برای صحبت کردن انتخاب کنید.
- ✓ منسجم صحبت کنید و از این شاخه به آن شاخه نپرید.
- ✓ شفاف و عینی صحبت کنید.
- ✓ موقع صحبت کردن به طرف مقابل نگاه کنید.
- ✓ مختصر و مفید صحبت کنید.
- ✓ از کلمات و عبارات مناسب استفاده کنید.
- ✓ به هنگام صحبت بدنی کمی مایل به جلو و چهره ای خندان و گشاده باشید

از این درس یاد گرفتیم که

لله

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

در طول این هفته چند موقعیت را انتخاب کنید و سعی کنید اصول خوب گوش دادن و خوب صحبت کردن را تمرین کنید.

مراحل یک گفت و گوی موثر

در این قسمت می‌خواهیم با مرور کردن مراحل یک گفت و گوی موثر، در مورد روش‌های عملی یک رابطه تاثیر گذار صحبت کنیم. برای این منظور، یک رابطه را به سه مرحله تقسیم کرده‌ایم. این مراحل شامل این موارد است:

- مرحله شروع
- مرحله ادامه گفت و گو یا رابطه
- مرحله پایان دادن به گفت و گو

مرحله اول - شروع گفت و گو یا رابطه

در بسیاری از موارد این مرحله، سخت‌ترین قسمت ایجاد یک رابطه خوب است. اگر خوب فکر کنید به یاد می‌آورید که بارها خواسته اید مطلب مهمی را به همسران بگویید اما نمی‌دانسته‌اید چطور سر صحبت را باز کنید. یا روزهای متوالی به فکر گفتن یک موضوع مهم در باره کار ناراحت کننده هم بندتان بوده‌اید اما نمی‌دانسته‌اید از کجا و چگونه شروع کنید. اگر دقت کنید در بسیاری موارد همه مشکلاتی که در یک گفت و گو پیش می‌آید از شروع بد آن بوده است. مهمترین نکته‌ای که هنگام شروع یک گفتگو یا ارتباط بین فردی مؤثر باید مد نظر قرار دهیم این است که این امکان وجود دارد که شخص مقابل به علت شرم و حیای ذاتی صحبت و گفتگو را آغاز نکند و یا از اینکه طرف مقابل تمایلی به گفتگو نداشته باشد، بترسد. حال اگر هم ما و هم فرد مقابل دارای چنین ذهنیتی باشیم، قاعدتاً هیچگاه رابطه‌ای شکل نخواهد گرفت.

در هر صورت، برای شروع یک گفتگو، چه به اندازه کافی شجاعت داشته باشیم و چه در این باره مردد باشیم، متخصصان مهارت‌های ارتباطی، شگردهای زیر را توصیه می‌کنند:

○ ارتباط را با یک سلام همراه با لبخند شروع کنید

سلام همراه با لبخند علاوه بر اینکه موجب پذیرش و واکنش مشابه فرد مقابل خواهد شد، اعتماد به نفس ما را هم افزایش خواهد داد.

○ از پرسش‌های ساده برای باز کردن سر صحبت استفاده کنید

یک پرسش ساده در باره مسائل روز مره به ما این فرصت را می‌دهد که بتوانیم با کسی که دوست داریم با او ارتباط برقرار کنیم، سر صحبت باز کنیم.

در اینجا لازم است که در مورد دو نوع سوال بسته و باز توضیحاتی داده شود. سوالات بسته به سوالاتی گفته می‌شود که پاسخ آنها در حد بله یا خیر بوده یا بسیار کوتاه است. معمولاً این گونه سوالات با کلماتی مثل "آیا، کی، کدام و چه شروع می‌شوند:

- "آیا مدت زیادی است که در این ندامتگاه هستید؟"
- در عوض سوالات باز سوالاتی هستند که پاسخ‌های طولانی یا تشریحی را به دنبال خواهند داشت:
- "چی شد اومدی اینجا؟"
- "برای بعد از آزادیت چه برنامه‌هایی داری؟"

• " به نظرت توی بازی فوتبال دیشب چرا تیم ... با اینکه بهتر بود، آخرش باخت؟" معمولاً توصیه می‌شود که در شروع یک ارتباط از سولات بسته یا نیمه باز (سوالاتی که توضیحات مفصلی را نیاز نداشته باشند) استفاده شود. چون خیلی‌ها در ابتدای صحبت دوست ندارند زیاد حرف بزنند یا توضیح بدهند.

○ به علاقه‌مندی‌های طرف مقابل توجه کنید

برای آغاز صحبت کافی است توجه کنیم فرد مقابل به چه چیزی علاقه مند است؛ کتاب، موسیقی، شعر، طبیعت و ... سپس درباره موضوع مورد علاقه او پرسش‌هایی را مطرح کنیم.

○ از ویژگی‌های خاص شخص مخاطب در حد متعارف تعریف کنید

همه افراد داری ویژگی‌هایی هستند که می‌توان به آنها اشاره کرد. چنین کاری یک شروع خوب برای گفت و گو است.

○ در مورد خودتان اطلاعات دهید

راه دیگر شکل گرفتن یک ارتباط از راه گفتگو این است که ابتدا در مورد خودمان اطلاعاتی به طرف مقابل بدهیم. مثلاً اهل کجا هستیم، چند بچه داریم یا چند وقت دیگر آزاد می‌شویم.

مرحله دوم – ادامه گفتگو

درست است که توانایی شروع یک گفتگو، شرط لازم برای ایجاد یک ارتباط دو جانبه می‌باشد اما شرط کافی نیست. همانطور که گفته شد، توانایی ادامه دادن یک گفتگو، شامل دو مهارت اصلی درست گوش دادن و صحبت کردن است.

تمرین ۲۶-۳:

به مواردی در تجربیات فردی خود فکر کنید که یک گفت و گو را به خوبی شروع کرده‌اید اما ناگهان همه چیز به هم خورده است... دلیل آن چه بوده است؟ این دلایل را در دفتر یادداشت خود بنویسید و با مواردی که در ادامه می‌آید مقایسه کنید.

○ سعی کنید به آنچه می‌گویند و یا نمی‌گویند خوب توجه کنید

توجه کردن با دو هدف صورت می‌گیرد. اول اینکه با تمرکز بر محتوای صحبت‌های فرد بفهمیم که او چه می‌گوید و دوم اینکه سعی کنیم احساس و هیجان گوینده را هم درک کنیم. لبخند، تماس چشمی، تن صدا، تأکید بر کلمات خاص، حالات چهره، حرکات دست و سر و رفتارهای حاکی از حواس پرتی نظیر بازی کردن با خود کار علائمی هستند که احساسات طرف مقابل را آشکار می‌کنند. چنانچه به گفته‌های فرد مقابل و به حالت‌های احساسی وی مثل غم، خشم، شادی، حسرت و ... که ممکن است مرتبط یا غیر مرتبط با صحبت‌های او باشد، توجهی نداشته باشیم، یا رابطه بوجود آمده متوقف خواهد شد و یا خوب پیش نخواهد رفت. بخشی از تفاوت بین شنیدن و گوش دادن به همین عامل توجه بر می‌گردد، چرا که گوش دادن یک عمل عمدی است که فرد آگاهانه و با تمرکز لازم، اطلاعات را دریافت می‌کند. حال آنکه در شنیدن ما به صورتی کاملاً منفعل در معرض اصوات اطراف قرار می‌گیریم. بنابر این سعی کنید افکار مزاحم را از خود دور کرده و روی گفته‌ها و رفتارهای غیر کلامی فرد مقابل متمرکز شوید.

○ در موقع گوش دادن صبور و با حوصله باشید

گوش کردن بیشتر از هر فعالیتی، مستلزم صبر و حوصله است. گاهی صحبت‌هایی داریم که می‌خواهیم آن را بلافاصله مطرح کنیم ولی طرف مقابل مشغول صحبت کردن است. وقتی که بر این خواسته خود غلبه کنیم و صبورانه، به گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل ادامه دهیم، در واقع به تقویت یک رابطه خوب کمک کرده‌ایم. معمولاً ضعف در گوش دادن فعالانه وقتی پیش می‌آید که می‌خواهیم آنچه را که گوینده می‌خواهد بگویید، خودمان بگوییم و بدین ترتیب ناخواسته از مسوولیت گوش دادن شانه خالی می‌کنیم. صبر و شکیبایی این توانایی را به ما می‌دهد که بتوانیم بر این مانع ارتباطی غلبه کنیم. حسن دیگر صبوری در گوش دادن، این است که به فهمیدن کمک می‌کند و بسیاری از مواقع مانع می‌شود که بحثی که دوستانه شروع شده است به یک جدل مبدل شود.

○ با گفتن خلاصه‌ای از گفته‌ها فرد، گوینده را به ادامه رابطه ترغیب کنید

خلاصه کردن موضوع صحبت، یکی از مهم‌ترین قسمت‌های گوش دادن است. برای این کار، باید اجازه دهید تا گوینده حرفش را تمام کند و سپس در موقعیت مناسب، صحبت‌های او را خلاصه کنید. بهتر است خلاصه کردن را با عباراتی از این دست شروع کنید: "با توجه به حرف‌های تو آیا برداشت من درست بوده است که ...؟"، "آیا منظورت این است که ...؟"

وقتی به صحبت‌های کسی گوش می‌دهیم، باید قبل از خلاصه کردن و هر گونه ارزیابی، اجازه دهیم فرد مقابل گفته خود را کاملاً توضیح دهد. این موضوع باید در همه روابط بین فردی رعایت شود، حال چه این رابطه، بین دو دوست قدیمی باشد و چه بین دو نفر که به تازگی یک گفتگو را آغاز کرده‌اند.

بنابراین، در ابتدا باید بدانیم که گوینده راجع به چه چیز صحبت می‌کند و بعد بر اساس این دانسته‌ها، آن را خلاصه کنیم. مراقب باشید که بجای خلاصه کردن، گفته‌های طرف مقابل را تفسیر نکنید.

○ موقع گوش دادن با رفتارهای کلامی و غیر کلامی خود به حرف‌های گوینده واکنش نشان دهید و خود را علاقمند نشان دهید

طبیعی است که ارتباط‌های بین فردی شرایطی نیست که طی آن یک نفر فقط صحبت کند و دیگری فقط گوش دهد، بلکه یک فرایند دو طرفه است که هر طرف ممکن است کمی گوینده و کمی شنونده باشد. شنوندگان ماهر رفتارهایی را نشان می‌دهند که حاکی از علاقه‌مندی آنها به موضوع گفتگو است. رفتارهایی از قبیل تماس چشمی، تکان دادن سر، قیافه‌ای که نشانگر توجه و تمرکز باشد، گفتن کلماتی مثل "اووم، خوب، بعد چی شد، جالبه، ادامه بده"، سوال کردن و اظهار نظرهای مرتبط یا موضوع صحبت که طرف مقابل را به توضیح هر چه بیشتر سخنانش دعوت می‌کند، پاسخ‌ها و رفتارهایی هستند که این احساس را در گوینده بوجود می‌آورند که دیگران به حرف‌هایش گوش می‌دهند و این موجب می‌شود که واضح تر و با علاقه بیشتری سخنانش را ادامه بدهد.

ما فقط پس از اتمام صحبت‌های طرف مقابل شروع به پاسخ دهی نمی‌کنیم، بلکه بسیاری از پاسخ‌های غیر کلامی در حین گفته‌های فرد مقابل داده می‌شوند. پس مهم است که به پاسخ‌های کلامی و غیر کلامی خود آگاهی لازم را داشته باشید.

○ محیط مناسبی را برای گفت و گو فراهم کنید

سعی کنید گفتگو در محیطی صورت گیرد که عوامل مزاحمی نظیر سرو صدا، گرما یا سرما و ... که می‌تواند تمرکز شما در هنگام صحبت کردن و همچنین گوش دادن به هم بزند، در حداقل ممکن باشند.

○ از موضوعات مورد علاقه خود هم صحبت کنید

همان‌طور که لازم است برای شروع یک ارتباط و گفتگو، به علایق فرد مقابل پی ببریم، ادامه‌ی گفتگو ایجاد می‌کند که او نیز از علایق، نظریات و عقاید ما آگاه شود. بنابر این بهترین راه برای تداوم رابطه، این است که مطالب مورد علاقه خود را بازگو کنیم.

○ موضوع صحبت را به موقع تغییر دهید

صحبت بیش از حد درباره ی یک موضوع، معمولاً مانع از شکل‌گیری یک ارتباط دو جانبه می‌شود. البته لازم است که همین‌جا این نکته یاد آوری شود که ممکن است شما با کسی در رابطه با یک موضوع، ساعت‌های طولانی و حتی در ملاقات‌های مکرر بحث کنید، یعنی هم بگویید و هم بشنوید ولی گاه موقعیت‌هایی پیش می‌آید که موضوع صحبت، جذابیت آنچنانی برای مخاطب ندارد. توانایی درک به موقع این مسأله و تغییر دادن موضوع صحبت در جهت علائق فرد مقابل، توانایی است که موجب قطع صحبت یکطرفه و وارد شدن او در گفتگو می‌شود.

مرحله سوم – پایان دهی به یک گفت و گو

پایان دادن خوب به یک گفتگو در یک ارتباط، حائز اهمیت است. اگر شروع ارتباط را به برخاستن هواپیما از سطح زمین و پرواز را به ادامه یک گفتگو تشبیه کنیم، پایان یک گفتگو همان فرود هواپیماست که اگر به درستی انجام نشود، ممکن است وقت و انرژی که در دو مرحله قبل صرف شده بود، به هدر برود.

برای خاتمه خوب یک گفتگو، به نکات زیر توجه داشته باشید:

○ سعی کنید که با یک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید

بعضی از ارتباطات، موقتی و گذرا هستند که به احتمال زیاد در آینده تکرار نخواهند شد. مثالی که در این مورد می توان زد، دو مسافری هستند که بدون اینکه از قبل همدیگر را بشناسند، در یک اتوبوس هم سفر شده اند. دومین دسته از ارتباطات، ارتباطات دایم و عمیقی هستند که در گذشته شروع شده و به احتمال زیاد تا آینده هم ادامه خواهد داشت، مثل ارتباطی که شما با اعضای خانواده و دوستان صمیمی خود دارید. اگرچه یکی از کارکردهای مهارت های ارتباطی، تبدیل کردن ارتباطات گذرا به ارتباطات دایمی است، ولی ما باید بتوانیم هر دو این ارتباطها را به خوبی به اتمام برسانیم. ایجاد احساس خوب در خاتمه گفتگو علاوه بر اینکه موجب ادامه ارتباط خواهد شد، نشان می دهد که هم شما و هم فرد مقابل، گوینده و شنونده خوبی بوده اید.

○ به رفتارهای غیر کلامی فرد مقابل توجه کنید

اهمیت رفتار های غیر کلامی اگر بیشتر از رفتار های کلامی نباشد، قطعاً کمتر نیست. وقتی که افراد از یک گفتگو خسته می شوند، معمولاً خستگی خود را با "زبان بدن" به زبان می آورند: قطع تماس چشمی، صحبت نکردن، به ساعت نگاه کردن، این پا و آن پا شدن، بروز احساسات نا خوشایند در چهره، با دست ضرب گرفتن، تکان دادن صندلی و با جا کلیدی بازی کردن، از جمله رفتارهایی هستند که به محض مشاهده آنها باید به گفتگو پایان داد.

موانع برقراری ارتباط موثر

حتماً شما هم با افرادی روبه رو شده اید که رفتارهایشان باعث ناراحتی و آزردهی خاطر شما شده باشد. به این قبیل رفتارها که بر روابط افراد تأثیر منفی می گذارد و باعث رنجش ها و فاصله گرفتن های افراد از همدیگر می شود موانع ارتباطی می گویند. بعضی از مهمترین این موانع عبارتند از:

تحقیر کردن	فریاد کشیدن	بی توجهی	قضاوت کردن
نام گذاشتن	مسخره کردن	تهدید کردن	انتقاد کردن

فعالیت ۵-۳:

هر یک از موقعیت های زیر را با دقت بخوانید و بنویسید هر موقعیت بیانگر کدام مانع است.

۱- دیروز عصر زهرا و دختر خاله هایش دور هم جمع بودند و با هم صحبت می کردند. همین که زهرا آمد حرف بزند، فاطمه به زهرا گفت برو بابا تو چی می گی، با اون بابایی که معلوم نیست کارش چیه.

----- ✓

۲- پدر علیرضا به او گفت اگر یکبار دیگر نمره کم بگیری تو خونه راحت نمی دهم.

----- ✓

۳- معلم پریسا وقتی اون نتونست پاسخ سوالاتش را بده بهش گفت تو اصلاً دختر بی انضباط و تنبلی هستی و مسئولیت پذیری نداری.

----- ✓

۴- علی با چند تا از دوستاش رفته بودند خانه محمود، پس از مدتی محمود سیگاری روشن کرد و از علی خواست که چند تا پک بزنه ولی علی گفت نه من سیگاری نیستم محمود هم ناراحت شد به اون گفت تو هنوز خیلی بچه ای هنوز دهننت بوی شیر می دهد.

✓

۵- خانواده علی می خوان مهمونی برن، علی یک پیراهن قرمز داره که آنرا خیلی دوست داره و همه جا می پوشه، امشب باز هم همون لباس را پوشیده، تا مامانش آنرا دید گفت واه چرا دوباره این لباس را پوشیدی؟ این همه لباس هست حالا همه فکر می کنند همین یک دونه را داری.

✓

۶- مریم و مامانش می روند زندان به ملاقات پدر، ولی مریم از یکی از مراقبین زندان خوشش نمی آید، مریم اصلاً تا حالا با او یک کلمه هم حرف نزده و این در حالی است که او رفتار بدی هم از زندانبان ندیده ولی هر بار می خواهند بروند ملاقات پدر، دعا می کنه اون زندانبان نباشد.

✓

۱- حسن همیشه با موتورش با سرعت از بین ماشین ها و آدم ها حرکت می کنه آنقدر بی مهابا اینکار را انجام می دهد که چند بار نزدیک بود تصادف شدید کند، دیروز از فرامرز خواست که با اون بیاد برن لباس ورزشی بخرند ولی فرامرز گفت تو بد موتور می رونی من نمی آم حسن هم عصبانی شد بهش گفت برو بابا تو یک آدم ترسو هستی.

✓

تمرین ۲۷-۳:

به گروه های چند نفری تقسیم شده و نمایشنامه ای بنویسید که شخصیت هایی در آن وجود داشته باشند که در ارتباط با دیگران دچار مشکل بوده و از سوی دیگر شخصیت های دیگر هم خلق کنید که برعکس در برقراری ارتباط با دیگران توانمند باشند.

دو اصل مهم در ایجاد یک رابطه موثر

اول - وجود اعتماد

وجود اعتماد بین دو نفری که می خواهند با هم ارتباط برقرار کنند مهم ترین اصل در شروع و تداوم یک ارتباط است. اگر به روابط خوبی که دارید، دقت کنید (مثلاً به رابطه تان با بهترین دوستان) متوجه خواهید شد که او کسی است که شما می توانید در کارها و در صحبت هایتان به او اعتماد کنید.

در بیشتر موارد علت شکست خوردن شما در ایجاد یک ارتباط خوب، وجود بی اعتمادی است. بنابر این قبل از اینکه تلاش کنید تا ارتباط پایداری را ایجاد کنید و یا رابطه ای را که خراب شده اصلاح کنید، به دلایل ایجاد بی اعتمادی خوب فکر کنید. سعی کنید اعتماد ایجاد کنید و همینطور سعی کنید از کارهایی که دیگران را نسبت به شما بی اعتماد می کند پرهیز کنید.

اعتماد باید بر اساس عقل و منطق باشد. یکی از موارد مهم در باره زندانبانان، اعتماد بیش از حد و فکر نشده به دیگران است که شامل برخی دوستان، شریک شغلی و همسر است. این موضوع بخصوص در مورد کسانی که بخاطر جرائم مالی در زندان هستند، زیاد دیده می شود

تمرین ۲۸-۳:

- در محیطی که زندگی می‌کنید به چه کسانی بیش از همه اعتماد دارید؟
 - آیا این اعتماد معقول است و بر اساس سوابق خوبی که از رفتارهای شخص مورد نظر داشته‌اید به وجود آمده است؟
- چگونه این اعتماد می‌تواند برای ایجاد یک رابطه خوب و موثر، مورد استفاده قرار گیرد

دوم - وجود یک چیز مشترک

دو نفر زمانی می‌توانند یک رابطه خوب برقرار کنند و یا به یک رابطه ادامه دهند که چیزی برای مشارکت با یکدیگر داشته باشند این چیز ممکن است یک حرف مشترک و یا یک نیاز مشترک باشد. بنابراین وقتی با کسی هیچ چیزی برای مشارکت کردن ندارید بیهوده وقت خود را صرف ایجاد رابطه نکنید و اگر متوجه شده‌اید که در روابط مهم‌تان، مثل رابطه با دوست‌تان، مشکلات زیادی وجود دارد باید به این فکر کنید که به احتمال زیاد چیزهای مشترک‌تان کم شده است و باید تا آنجا که می‌توانید آن را افزایش دهید.

ممکن است خانواده شما نیاز مبرم مالی داشته باشد خانواده دیگری هم مثل شما همین نیاز را داشته باشد، این همان دغدغه مشترک است که می‌تواند زمینه ایجاد یک ارتباط باشد. اما اگر به سایر جنبه‌های ارتباط و از همه مهمتر موضوع ایجاد ارتباط با افراد غیر قابل اعتماد و یا ایجاد ارتباط در شرایط نامناسب، توجه نکنید ممکن است این رابطه منجر به همکاری برای انجام یک کار خلاف بشود که در واقع ارتباطی ناسالم خواهد بود.

از این درس یاد گرفتیم که

.....

خلاصه فصل

ارتباط، محور اصلی زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد. ما هر روز بخش زیادی از وقت خود را صرف برقراری ارتباط با دیگران می‌کنیم. ارتباط به ساده‌ترین معنای خود ارسال یک پیام توسط یک نفر و دریافت آن پیام توسط نفر دیگر است. این پیام می‌تواند افکار، عقاید، احساسات، آرزوها و یا نیازهای شما باشد. مهارت ارتباط موثر، توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت بر آورده نمودن نیازها، خواسته‌ها و حق و حقوق خود به شیوه‌ای قابل قبول است بدون اینکه به نیازها، خواسته‌ها و حق و حقوق دیگران صدمه‌ای وارد شود.

به طور خلاصه اجزاء یک رابطه شامل پیامی که ارسال می‌شود، راه انتقال پیام، فرستنده پیام و گیرنده پیام و موقعیت و فضای ارتباط است.

پیام‌ها غالباً از راه گفت و گو منتقل می‌شوند و گفت و گو معمولاً نقطه آغازین هر ارتباطی است. مراحل یک گفت و گو موثر شامل شروع، ادامه گفت و گو یا رابطه و پایان دادن به گفت و گو می‌باشد که برای پیش بردن درست هر یک از این سه مرحله باید به روش‌های درست انتقال پیام‌های کلامی و غیر کلامی دقت کرد.

بخش عمده‌ای از یک رابطه و موثر بودن آن، به پیام‌های غیر کلامی مربوط می‌شود. ممکن است شما در حال گفتن چیزی و یا شنیدن چیزی باشید اما در هر دو حالت با استفاده از روش‌های غیر کلامی فرایند ارتباط را تقویت یا ضعیف می‌کنید. بلندی یا کوتاهی صدا، اشارات و حرکات سرو دستی که به کار می‌برید، حالت صورت و وضعیت بدن، بخشی از علایم غیر کلامی هستند.

برای ایجاد یک رابطه موثر توجه به دو گام پیدا کردن یک راه ارتباطی مناسب و شناخت درست مخاطب کمک زیادی به شما خواهد کرد.

فصل چهارم
مهارت جرأت‌مندی
(ابراز وجود)

فهرست مطالب فصل چهارم

مهارت جرأت مندی

اهداف

مقدمه

درس اول: آشنایی با انواع سبک‌های ارتباطی

۴. افراد با سبک ارتباطی سلطه پذیر

۵. افراد با سبک ارتباطی پرخاشگر

۶. افراد با سبک ارتباطی جرأت مند

مؤلفه‌های سبک‌های ارتباطی

۴. مؤلفه‌های سبک ارتباطی سلطه پذیر

۵. مؤلفه‌های سبک ارتباطی پرخاشگر

۶. مؤلفه‌های سبک ارتباطی جرأت مند

جملات «من»

حقوق من و دیگران

فواید و مضرات هر یک از سبک‌های را ارتباطی

۴. سبک ارتباطی سلطه پذیر

۵. سبک ارتباطی پرخاشگر

۶. سبک ارتباطی جرأت مند

درس دوم: چگونگی برقراری ارتباط به سبک ارتباطی جرأت مند

جرأت مندی به چه درد می خورد؟

انواع مهارت‌های جرأت مندی

۵. مهارت رد درخواست های غیرمنطقی دیگران (مهارت نه گفتن)

۶. مهارت درخواست جرأت مندانه

۷. مهارت بیان جرأت مندانه رنجش ها و کدورت ها

لف) جرأت مندی بنیادی

ب) جرأت مندی همدلانه

ج) جرأت مندی افزایشی (قاطعیت پیش رونده)

۸. مهارت مواجهه با رفتارهای بی‌ملاحظه دیگران

خلاصه

اهداف فصل چهارم

اهداف دانشی

آشنایی با حقوق خود در برقراری ارتباطات
آشنایی با حریم شخصی و سبک‌های ارتباطی
آشنایی با مفهوم جرأت مندی
آشنایی با علل و عواقب سبک‌های مختلف ارتباطی
آشنایی با مهارت جرأت مندی

اهداف نگرشی

ایجاد نگرش مثبت به جرأت مندی
پی بردن به فواید و نتایج جرأت مندی

اهداف مهارتی

توانایی نه گفتن در موقعیت‌های زندگی
جرأت‌مند عمل کردن در شرایط مختلف در موقعیت‌های زندگی

مقدمه

مهارت **جرات‌مندی** (ابراز وجود یا قاطعیت) یک هنر است که می‌تواند زندگی شما را بهتر کند. **جرات‌مندی** یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که به افزایش اعتماد به نفس خودتان و جلب احترام دیگران منجر می‌شود و باعث می‌شود که بر اساس علائق و نظرات شخصی خود تصمیم بگیرید و زندگی کنید، رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشید، از حقوق خود دفاع کنید، و شاید از همه مهمتر بتوانید در برابر پیشنهادات دیگران برای انجام کارهایی که زندگی و آینده شما و خانواده‌تان را به خطر می‌اندازد، مقاومت کنید و تسلیم فشارهای آنان برای انجام کارهایی که می‌دانید اشتباه است و نتایج و عواقب بدی به همراه دارد نشوید.

جرات‌مندی توانایی ابراز خود و گرفتن حق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است. عمل کردن به شیوه جرات‌مندان به شما اجازه می‌دهد تا اعتماد به نفس خود را حس کنید و موجب برانگیختن حسن احترام دوستان و آشنایان شوید.

جرات‌مندی ترجمه کلمه Assertiveness است که معادل‌های فارسی آن ابراز وجود، قاطعیت، هنر نه گفتن و ... ترجمه شده است. **جرات‌مندی** شامل پافشاری و ایستادگی در مورد حقوق خود و بیان افکار و احساسات و عقیده‌ها به صورت مستقیم، صادقانه و مناسب است که در آن تجاوزی به حقوق دیگران وجود نداشته باشد.

آنچه از تعریف جرات‌مندی مشخص می‌شود سه نکته است:

۱- باید عواطف، احساسات و عقاید خود را بیان کنیم.

۲- شیوه بیان ما باید به صورت روشن، صریح و مستقیم باشد.

۳- در هنگام بیان، باید حقوق خود و دیگران را در نظر بگیریم.

جرات‌مندی رابطه تنگاتنگ با حقوقی دارد که ما به عنوان یک فرد برای خودمان در نظر می‌گیریم، دارد. فرد جرات‌مند درباره خودش به حقوق زیر اعتقاد دارد:

- من حق دارم زندگی خودم را هدایت کنم، هدف‌ها و آرزوهایم را خودم مشخص و آن را اولویت بندی نمایم.
- من حق دارم که ارزش‌ها، باورها و عواطف خاص خودم را داشته باشم و حق دارم به خاطر این ارزش‌ها، باورها و عواطف به خودم احترام بگذارم.
- من حق دارم به دیگران بگویم دوست دارم با من چگونه رفتار شود.
- من حق دارم بگویم «نه»، «من نمی‌دانم»، «من نمی‌فهمم» یا حتی «من اهمیت نمی‌دهم» و البته حق دارم قبل از ابراز آن‌ها زمانی برای فکر کردن در موردشان داشته باشم.
- من حق دارم از دیگران درخواست اطلاعات یا کمک کنم بدون اینکه به خاطر نیازهای خود دستخوش احساسات منفی شوم.
- من حق دارم افکارم را تغییر دهم، اشتباه کنم و گاه غیرمنطقی عمل نمایم و البته پیامدهای آن عمل را کاملاً می‌پذیرم.
- من حق دارم خودم را دوست بدارم، هر چند می‌دانم کامل نیستم و گاهی کارها را پایین‌تر از حد توانایی کامل خود انجام می‌دهم.
- من حق دارم روابط مثبت و رضایت‌بخش برقرار کنم. روابطی که در آن احساس آرامش کنم و آزادم صادفانه احساسم را بیان کنم و حق دارم روابط خود را اگر نیازهایم را برآورده نسازد، تغییر یا خاتمه دهم.
- من حق دارم زندگی خود را به هر شیوه‌ای که خودم می‌خواهم تغییر و تحول دهم.
- من حق دارم مسئول مشکلات دیگران نباشم.
- من حق دارم انتخاب‌های خاص خودم را داشته باشم و دلیلی برای توجیه همه آنها به دیگران وجود ندارد.

فعالیت ۱-۴:

جملات ناتمام زیر را خوانده و آن را کامل نمایید:

- ارسلان دوست ندارد کسی در مورد پدرش از او سؤال کند، چون
- مرجان دوست ندارد به مشاوره مدرسه خود مراجعه کند، چون
- محسن دوست ندارد وقتی در مورد ارزش ها و اعتقاداتش صحبت می‌کند دیگران او را مسخره کنند، چون
- علی دوست ندارد وقتی از ملاقات پدر برمی‌گردد کسی از او سوال کند؛ چون
- ابراهیم دوست ندارد کسی بدون اجازه سر جیش برود، چون
- من دوست ندارم, چون

پس می‌توان گفت که همه ما حریم‌هایی داریم. منظور از حریم، آن فضای شخصی و قلمرویی است که منحصر به خود ماست و دوست نداریم کسی بدون اجازه و رضایت ما وارد آن شود. حال این حریم شخصی می‌تواند قابل رویت باشد، مثل وقتی که دوست نداریم کسی بدون اجازه سر کیف یا کمد ما برود و یا می‌تواند غیرقابل رویت باشد، مثل زمانی که دوست نداریم دیگران در مورد احساساتمان ما را مورد بازجویی قرار دهند و یا زمانی که دوست نداریم در خصوص مسأله شخصی مان سؤال پیچ شویم؟

اما متأسفانه اطرافیان ما به شکل‌های مختلفی به این حریم تجاوز کرده و آن را درهم می‌شکنند.

برخی از رفتارهایی که بیانگر شکستن این حریم می‌باشد عبارتند از :

- اظهار نظرهای تحقیر کننده
- ارایه نصیحت‌ها و توصیه‌های بیش از حد
- مطرح کردن سؤال‌های حاکی از کنجکاوی و دخالت در زندگی فرد
- استفاده بدون اجازه از وسایل شخصی دیگران
- محبت‌های افراطی و خسته کننده اطرافیان
-

تمرین ۱-۴:

الف) چند لحظه‌ای با خود فکر کرده و بنویسید کجاها دیگران به حریم خصوصی شما بدون اجازه وارد شده‌اند؟

ب) چند لحظه‌ای با خود فکر کرده و بنویسید کجاها شما به حریم خصوصی دیگران بدون اجازه وارد شده‌اید؟

فکر می‌کنید زمانی که فردی جرمی انجام می‌دهد چگونه ممکن است حریم دیگران را از بین برده باشند؟

ج) به نظر شما چرا انسان‌هایی را که حریم قانونی، شخصی و اجتماعی دیگران را از بین می‌برند زندانی می‌کنند و حریم آزادی آنها را محدود می‌سازند؟

تمرین ۲-۴:

به نظر شما افراد مختلف در مقابل فشارهای دیگران برای ورود به حریم خصوصی شان چه احساسی دارند و به چه شیوه‌هایی پاسخ می‌دهند؟

.....

قاطع بودن و جرات‌مندی به این معنا نیست که اگر متوجه شدید نظرتان نادرست است و یا کار اشتباهی را انجام داده‌اید، همچنان روی نظر خود و درستی کارتان اصرار داشته باشید. برعکس یکی از خصوصیات افراد قاطع این است که اشتباه‌های خود را می‌پذیرند. پس بهتر است وقتی متوجه می‌شوید کار اشتباهی انجام داده‌اید یا نظرتان درست نبوده آن را بپذیرید و بی جهت روی درست بودن آن اصرار نکنید

درس اول: آشنایی با انواع سبک‌های ارتباطی

به منظور آنکه بتوانیم به شیوه جرات‌مندانه رفتار کنیم باید بدانیم چند گونه رفتار و سبک‌های ارتباطی وجود دارد و هر کدام باهم چه تفاوت‌هایی دارند. منظور از سبک‌های ارتباطی، شیوه‌هایی است که افراد از طریق آن با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. سه سبک رایج ارتباطی که می‌توان همه حالت‌های رفتاری را در آن جای داد عبارتند از: **سبک سلطه‌پذیر (منفعلا نه و غیر جرات‌ورز)**، **پرخاشگر (تهاجمی و سلطه‌جو)** و **جرات‌مند (قاطع و مصمم)**. افراد پیرو هر سبک ویژگی‌های خاصی را دارا می‌باشند.

در صفحات بعد هر کدام از این سبک‌ها را به طور مختصر توضیح خواهیم داد.

فعالیت ۲-۴: تهیه روزنامه دیواری

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و در هر گروه برای هر سبک سه ویژگی را بیان دارید.

پرخاشگر	جرات‌مند	سلطه‌پذیر
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

فکر می‌کنید افرادی که در زندگی بیشترین احتمال را دارد که در ارتباط با دیگران مشکلات بیشتری را درک کنند کدامیک از سبک‌های بالا را استفاده می‌کنند؟ به چه دلیل؟

۱- افراد با سبک ارتباطی سلطه پذیر

نگرش اکثر افرادی که این سبک را دارند «من خوب نیستم» «تو خوب هستی» می‌باشد. یعنی در نظر نگرفتن حقوق خود و اتخاذ سبکی انفعالی به نحوی که دیگران افکار، احساسات و حقوق او را به راحتی نادیده می‌گیرند. این افراد غالباً مردد هستند و بدون توجه به خواسته و احساسات خود با دیگران موافقت می‌ورزند.

این افراد برای قابلیت‌های خود احترام و ارزش کمی قائل هستند و استعداد‌های خود را دست کم می‌گیرند.

معمولاً ناامید و مأیوس می‌باشند. وقتی می‌بینند دیگران چگونه از آنها سوء استفاده می‌کنند نسبت به خود خشمگین می‌شوند، اما در جهت بهتر کردن موقعیت خود اقدامی نمی‌کنند.

مثلاً کامران هر وقت از تاکسی استفاده می‌کند و راننده باقی پول او را نمی‌دهد یا کرایه زیادی از او طلب می‌کند هیچ و اعتراضی نمی‌کند ولی پس از پیاده شدن هی خودخوری می‌کند که چرا بهش نگفتم که کرایه زیاد گرفتی یا بقیه پولم را بده.

پس می‌توان گفت ویژگی‌های اساسی افراد سلطه‌پذیر عبارت است از:

- از حقوق فردی خود آگاهی کمی دارند.
- احساسات، افکار و عقاید خود را بیان نمی‌کنند و اگر بخواهند بیان کنند آنقدر مودبانه و غیرجدی مطرح می‌کنند که جدی تلقی نمی‌شود.
- به دیگران اجازه می‌دهند به حریم خصوصی آنان تجاوز نمایند و برای آنها تصمیم بگیرند.
- به دیگران اجازه می‌دهند به راحتی حقوق و احساسات آنها را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند.
- به ظاهر افراد متواضع، صبور، از خود گذشته و مهربان قلمداد می‌شوند، اما در باطن از این که توسط دیگران مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند و حقوقشان پایمال می‌شود، ناراحت هستند.
- احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنند.
- قادر به پذیرش مسئولیت نیستند.
- مضطرب و نگران هستند.
- نیازها و خواسته‌های دیگران را برخواسته‌های خود اولویت می‌دهند.
- اعتماد به نفس پایینی دارند.
- تن صدای پایین دارند.
- تماس چشمی مناسبی برقرار نمی‌کنند.
- منِ من می‌کنند و به هنگام صحبت شانه‌هایشان را بالا می‌اندازند
- عباراتی مثل «... اما در واقع خیلی هم برای من مهم نیست»، «نمی‌دانم، هر چه شما بگویید» و ... را زیاد به کار می‌برند.

تمرین ۳-۴:

۱- مشخص کنید در اطراف خود با چند نفر از این نوع افراد ارتباط دارید؟

۲- چه ویژگی‌هایی از این افراد بیشتر آزارتان می‌دهد؟

۳- واکنش شما نسبت به اینگونه افراد چیست؟

۴- تاکنون چه اقداماتی برای بهبود وضعیت آنها انجام داده اید؟

تمرین ۴-۴:

مرضیه مدتی است پسری مزاحمش می‌شه ولی او نمی‌داند چیکار کند، پسر همیشه اصرار داره با اون دوست بشه، مرضیه بخاطر ترس از اینکه پسر آبروی او را پیش مادر و خانواده‌اش بیره قبول کرده، به نظر شما سبک ارتباطی مرضیه چیست؟ و چه راهکارهایی برای رهایی از مشکل داره؟

۲- افراد با سبک ارتباطی پرخاشگر

پس می‌توان گفت ویژگی‌های افراد پیرو سبک پرخاشگرانه عبارتند از:

- خودخواهی
- بی‌توجهی به حقوق دیگران
- رنجاندن دیگران برای جلوگیری از رنجش خود
- برچسب زدن به دیگران
- صحبت کردن با صدای بلند و تند
- طعنه یا نیش زدن به دیگران
- تهدید کردن دیگران
- استفاده فراوان از عبارات اجبارگذارانه (باید، حتماً، بایستی و...)
- تحقیر دیگران

نگرش غالب کسی که این سبک را دارد «من خوب هستم، تو خوب نیستی» است. یعنی تهدید کردن دیگران و یا نادیده گرفتن حقوق دیگران. هدفشان برنده شدن بدون رعایت حقوق دیگران است، خودشان را از دیگران برتر می‌دانند و برای جلوگیری از رنجش خود، دیگران را به رنج و زحمت می‌اندازند، احساسات و عقایدشان را به صورت خشن ابراز می‌کنند، معمولاً پیش از اتمام یافتن سخنان دیگران صحبت می‌کنند، به طرف مقابل خیره می‌شوند، کنایه و طعنه می‌زنند، تن صدایشان بلندتر از حد معمول است که با موقعیت تطابق ندارد. لحن صدایشان منتقدانه و تمسخر آمیز است، حرکات دست و صورت توأم با بی‌حوصلگی است، رفتارهای غیر کلیدی‌شان در جهت تسلط بر طرف مقابل است.

مثال:

مسعود همیشه در کلاس به دیگران زور می‌گوید، به خاطر جثه بزرگش و اینکه بقیه بچه‌ها از او حساب می‌برند مبصر شده است، همواره با داد و بیداد، سر و صدا، فحش و کلمات ناجور و تحقیر دیگران از آنها سوء استفاده می‌کند. در محله هم دعوا و بزن، بزن می‌کند، مزاحم مردم و خانم‌ها می‌شود. هر از گاهی هم از قرص و الکل استفاده می‌کند.

تمرین ۴-۵:

۱- مشخص کنید در اطراف خود با چند نفر از این نوع افراد ارتباط دارید؟

- ۲- چه ویژگی‌هایی از این افراد بیشتر آزارتان می‌دهد؟
- ۳- واکنش شما نسبت به اینگونه افراد چیست؟
- ۴- به منظور تأثیر کمتر بر شما چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- ۵- فکر می‌کنید واکنش افراد پرخاشگر در مقابل شخصی با سبک ارتباطی خودشان چگونه است و چه برخوردهایی بین آنها اتفاق می‌افتد؟

فعالیت ۳-۴:

اما با توجه به این گفته‌ها پس چرا در پاره‌ای اوقات آدم‌های خیلی آرام و سلطه‌پذیر یک دفعه رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند که به هیچ شکل نمی‌توان باور کرد که این همان آدم قبلی است؛ و یا بعضی اوقات برعکس یک آدم خیلی پرخاشگر به یکباره برای مدتی آرام و سلطه‌پذیر می‌شود؟ فکر می‌کنید علتش چی است؟

حال به کمک معلم جواب این سؤال را یادداشت نمایید

.....

.....

۳- افراد با سبک ارتباطی جرات مند

این قبیل افراد هم به عقاید و حقوق خود توجه دارند و هم عقاید و حقوق دیگران را در نظر می‌گیرند افراد قاطع در تلاش برای ایجاد موقعیتی که هر دو طرف در آن برنده باشند، سازش‌هایی در جهت مثبت به عمل می‌آورند و در همان حال با هیجان از باورهای خود دفاع می‌کنند.

به دیگران احترام می‌گذارند، از اشتباهات خود پند می‌گیرند، احساس خود را درک می‌کنند و می‌توانند احساس خودشان را به نحوی به دیگران نشان دهند که موجب آزردهی آنها نشود. این افراد نسبت به موقعیت‌هایشان احساس سربلندی می‌کنند، در عین حالی که مغرور و خودپسند نیستند.

پس می‌توان گفت، ویژگی‌های افراد جرات‌مند عبارت است از:

- آگاهی کامل از حقوق فردی و جمعی خود.
- داشتن نگرش مثبت و سازنده نسبت به خود و دیگران.
- داشتن دید مثبت نسبت به وظایف جدید.
- احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران.
- به رسمیت شناختن و اهمیت دادن به افکار، عقاید و احساسات خود و دیگران.
- ابراز احساسات، عقاید و افکار خود به طور مناسب، مستقیم، صادقانه و بدون بی‌احترامی به حقوق دیگران.
- آگاه بودن به این که رفتار جرات‌مندانه بدان معنا نیست که من همواره برنده باشم، بلکه بدان معناست که من موقعیت را به بهترین و کارآمدترین شکل ممکن اداره کنم. فرد جراتمند نمی‌خواهد همیشه حرف او پذیرفته شود، بلکه انعطاف

- پذیر بوده و به راحتی برای منافع جمعی از منافع فردی خود می‌گذرد، مثلاً اگر او قورمه سبزی دوست دارد اما بقیه اعضای خانواده آبگوشت می‌خواهند بخورند او هم آبگوشت می‌خورد.
- آگاه بودن به این واقعیت که برای هر مسأله‌ای بیش از یک راه حل وجود دارد.
 - پذیرش مسئولیت اعمال و تصمیم‌های خود.
 - عمل مدار بودن و عمل کردن بر اساس انتخاب‌های خود، یعنی آن چه را که فکر می‌کنند درست است انجام می‌دهند و خیلی خود را درگیر تردیدها و دودلی‌ها نمی‌کنند.
 - اهمیت دادن به نیازهای خود.
 - وابسته نبودن به دیگران.
 - برخورداری از اعتماد به نفس بالا و خودپنداره مثبت.
 - تن صدای محکم و استوار.
 - تماس چشمی مستقیم در هنگام صحبت.
 - داشتن وضعیت بدنی راست، متعادل و راحت.
 - بیان افکار و احساسات خود با استفاده از ضمیر «من».
 - استفاده از عباراتی که نشان دهنده همکاری با دیگران است مثل «من معتقدم»، «من فکر می‌کنم»، «من احساس می‌کنم»، «نظر شما در این مورد چیست؟». «چگونه ما می‌توانیم این مسئله را حل کنیم؟»
 - عدم استفاده از کلمات مطلق مانند: باید، حتماً، الزاماً و...
 - ذکر مسایل مهم و ضروری و پرهیز از حاشیه روی افراطی.
 - داشتن انرژی جهت رسیدن به اهداف.

تمرین ۶-۴:

- ۱- مشخص کنید در اطراف خود با چند نفر از این نوع افراد ارتباط دارید؟
- ۲- چه ویژگی‌هایی از این افراد بیشتر آزارتان می‌دهد؟
- ۳- واکنش شما نسبت به اینگونه افراد چیست؟
- ۴- به منظور تأثیر کمتر بر شما چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- ۵- فکر می‌کنید واکنش افراد جرات‌مند در مقابل شخصی با سبک ارتباطی خودشان چگونه است و چه واکنش‌هایی بین آنها اتفاق می‌افتد؟

از گفته‌های فوق کاملاً مشخص می‌شود که در زمره افراد جرأت ورز بودن از همه مطلوبتر است. اکثر ما ترکیبی از حالت‌های مختلف را از خود نشان می‌دهیم، بنابراین، برای موفق شدن در جهت کاستن از آثار منفی رفتارهای دشوار دیگران، لازم است خودمان را تا حد امکان به محدوده مشخصات افراد جرأت ورز نزدیک کنیم آنچه مسلم است این ویژگی‌ها به خودی خود حاصل نمی‌شود، بلکه افراد انسانی برای دستیابی به آن سال‌های سال سرمایه‌گذاری کرده، آموزش دیده و مهارت‌هایی را کسب کرده‌اند؛ و داشتن روابط محکم و استوار و محترمی که امروز شاهد آن هستیم ثمره و محصول سالهای متمادی کاشتن و مراقبت و تلاش و پشتکار آنهاست.

بار دیگر به مرضیه و مشکل مزاحمت آن پسر برمی‌گردیم (تمرین ۴-۴). اگر مرضیه در بار اول که پسر مزاحمش شد قاطعانه به او می‌گفت سراغ او نیاید در غیر اینصورت به خانواده‌اش می‌گوید تا حالش را جابجاورند و اگر دوباره مزاحم شود از پلیس کمک می‌گیرد، فکر می‌کنی پسر جرأت می‌کرد به رفتارش اصرار نماید؟

مولفه های سبک‌های ارتباطی

اگر به ویژگی‌های هر سبک دقت کنید متوجه می‌شوید که هر سبک یک سری مولفه‌هایی دارد.

۱- مؤلفه‌های سبک ارتباطی سلطه‌پذیر

<p>در ادبیات کلامی این گروه عبارت‌های زیر زیاد به چشم می‌خورد: «شما بیشتر از من تجربه دارید»، «ممکن است اشتباه کنم ولی...»، «من نمی‌توانم»، «شما این کار را انجام دهید»، «من بلد نیستم شروع کنم، شما شروع کنید اگر بلد بودم من هم کمک می‌کنم من چی بگم شما صاحب اختیارید»</p>	<p>مؤلفه‌های کلامی</p>
<p>چشم‌هایش را پایین می‌اندازد و نمی‌تواند تماس چشمی خوبی با مخاطب برقرار کند، وضعیت بدنی خمیده دارد، تن صدای پایین و ملایمی دارد، صورت بی‌حس و گرفته دارند.</p>	<p>مؤلفه‌های غیر کلامی</p>
<p>زیاد آه می‌کشد، بدون این که لازم باشد عذرخواهی می‌کند، به جای این که کاری انجام دهند شکوه و شکایت می‌کند، اجازه می‌دهد دیگران برای او تصمیم بگیرند، در برنامه ریزی مشکل دارد، نمی‌تواند نه بگوید، خجالتی و کم رو است، هرچه دیگران بگویند قبول می‌کند. حالا چون تو می‌گویی یک پک می‌زنم.</p>	<p>مؤلفه‌های رفتاری</p>
<p>مهمترین الگوی فکری در افراد سلطه‌پذیر «من خوب نیستم، شما خوب هستید» می‌باشد، به همین دلیل هم، این افراد خود را دست کم می‌گیرند و نیازها، احساسات و افکارشان را بی‌اهمیت تلقی می‌کنند و از طرف دیگر، دیگران را افرادی مهم و محبوب به حساب می‌آورند. یکی دیگر از الگوهای فکری افراد سلطه‌پذیر که خود در زیر چتر الگوی فکری «من خوب نیستم شما خوب هستید» قرار می‌گیرد، الگوی فکری درماندگی و ناتوانی است. این افراد توانایی‌های خود را دست کم می‌گیرند و فکر می‌کنند از عهده هیچ کاری بر نمی‌آیند، به همین دلیل وابستگی‌هایشان به دیگران زیاد است.</p>	<p>الگوهای فکری</p>
<p>برخی از افکار ناکارآمد و صحبت‌هایی درونی منفی اینان عبارت است: هیچ وقت عواطف واقعی خودت را ابراز نکن، مخالفت نکن، دیگران بیشتر از تو حق دارند، نکند دیگران ناراحت شوند، نکند من تنها بمونم، آدمی، خوب آدمی است که همه از او راضی باشند. اگر تعارف مواد یا سیگار را ارزش قبول نکنم از دستم ناراحت می‌شه حالا یکبار که چیزی نمی‌شه.</p>	<p>افکار ناکارآمد صحبت‌های درونی منفی</p>

هدف اصلی افراد سلطه‌پذیر راضی نگه داشتن دیگران به هر قیمت و اجتناب از کشمکش است. این افراد برای جلب رضایت و تأیید دیگران به هر کاری تن می‌دهند و خود را به رنج می‌اندازند. آیا می‌دانید یکی از سبک‌هایی که در افراد معتاد و یا کسانی که مورد سوء استفاده های مالی، جسمی، جنسی قرار گرفته اند زیاد دیده می‌شود همین سبک است؟ نظر شما چیه؟ اگر مواردی را می‌شناسید مثال بزنید.

۲- مؤلفه سبک ارتباطی پرخاشگر

<p>در محتوای کلام این افراد عباراتی مثل «تو باید.....» و یا «نپرس چرا، فقط این کار را انجام بده» زیاد دیده می شود و غالباً با کلامشان دیگران را می رنجانند.</p>	<p>مؤلفه های کلامی</p>
<p>چپ چپ نگاه می کند، خیره نگاه می کند، به طرف مقابل چشم می دوزد، حالت بدنی خشک و غیرقابل انعطافی دارد، اخم می کند؛ لحن صدایش انتقادی و بلند و سرزنش آمیز است، تند و بلند صحبت می کند، انگشت اشاره را به سمت طرف مقابل می گیرد..</p>	<p>مؤلفه های غیر کلامی</p>
<p>دیگران را تحقیر می کند، حریم شخصی دیگران را رعایت نمی کند، به دیگران حمله می کند (فیزیکی، کلامی و یا عاطفی)، کنایه و نیش خند می زند، زود از کوره در می رود، از دیگران سپاسگزاری نمی کند. به حرف های دیگران گوش نمی دهد.</p>	<p>مؤلفه های رفتاری</p>
<p>یکی از مهمترین الگوهای فکری در این افراد این است که «من خوبم، تو بدی» این افراد معتقدند آن چیزی که من فکر می کنم، احساس می کنم، یا می خواهم خیلی مهم است، اما چیزی که برای شما مهم است برای من اهمیتی ندارد. یکی دیگر از الگوی فکری فرد پرخاشگر، الگوی فکری حق ویژه داشتن است، چنین فردی حقوق ویژه ای برای خود قایل می باشد و خود را مستثنی از بقیه می داند، مثلاً قانون باید برای همه اجرا شود به جز من. الگوی فکری دیگر این گروه تفکر باید داراست یعنی او فکر می کند هر چه او می گوید یا می خواهد باید انجام شود.</p>	<p>الگوهای فکری</p>
<p>همه باید به حرف من گوش بدهند، من هرگز اشتباه نمی کنم، حق با من است و تو اشتباه می کنی، خودم همه چیز را می دانم.</p>	<p>افکار ناکارآمد صحبت های درونی منفی</p>

هدف افراد پرخاشگر برنده شدن، بدون رعایت حقوق دیگران است. آنها می خواهند بر دیگران مسلط بوده و اطرافیان را تسلیم خواسته های منطقی و غیرمنطقی خود کنند. دسته زیادی از مجرمین بویژه جرم هایی مانند سرقت، ضرب و جرح، قاچاق مواد مخدر و شرارت و قتل در این سبک ارتباطی دیده می شوند شما افرادی با این سبک ارتباطی را در اطراف خود می شناسید؟ در مورد رفتارشان توضیح دهید.

<p>در گفتار فرد جرأت‌مند عبارات زیر زیاد به چشم می‌خورد: «انتخاب من این است که، من فکر می‌کنم» «به نظر من»، که به این نوع عبارات، «عبارات من» می‌گویند. همچنین از عباراتی که بیانگر مشارکت و همراهی هست مثل: «دوست دارم نظر شما را بدانم»؟ «نظر شما در این مورد چیست»؟ زیاد استفاده می‌کنند، خواسته‌هایش را شفاف، روشن و مؤدب بیان می‌کند و مراقب احساس دیگران است.</p>	<p>مؤلفه‌های کلامی</p>
<p>تماس چشمی مستقیم با طرف مقابل برقرار می‌کند، ولی به طرف مقابل خیره نمی‌شود، با صدای محکم و نسبتاً بلند بدون فریاد کشیدن و پریشان شدن صحبت می‌کند، فاصله فیزیکی مناسب را رعایت می‌کند، نه زیاد دور از طرف مقابل می‌نشیند و نه زیاد به فرد نزدیک می‌شود. حالت چهره او بیانگر توجه و علاقمندی به طرف مقابل است، با کلمات شمرده و واضح و با سرعتی که بیانگر اعتماد به نفس است صحبت می‌کند و حالت بدنی آرام و طبیعی دارد.</p>	<p>مؤلفه‌های غیر کلامی</p>
<p>منصفانه و عادلانه رفتار می‌کند، انعطاف پذیر است؛ می‌داند چه چیزی می‌خواهد و برای رسیدن به آن برنامه ریزی می‌کند، براساس انتخاب خودش عمل می‌کند، عمل مدار است. به دیگران احترام می‌گذارد و حریم خصوصی دیگران را به رسمیت می‌شناسد، شنونده خوبی است، قابل پیش بینی است، به حق و حقوق دیگران احترام می‌گذارد. برای حل مشکلاتش به گفتگو و مذاکره اهمیت می‌دهد، محدودیت‌ها را می‌پذیرد و انتظاراتش واقع‌بینانه است.</p>	<p>مؤلفه‌های رفتاری</p>
<p>الگوی فکری غالب در افراد جرأت‌مند «من خوب هستم، تو خوب هستی» می‌باشد. فرد جرأت‌مند معتقد است هم من خوب و محترم هستم و هم دیگران.</p>	<p>الگوهای فکری</p>
<p>هم من و هم دیگران ارزشمند هستیم، هم من و هم دیگران حقوقی داریم که محترم است، رفتار جرات‌مندانانه بدان معنا نیست که من همیشه برنده باشم، بلکه بدان معناست که من بتوانم موقعیت‌ها را به بهترین و کارآمدترین نحو ممکن اداره کنم، به طوری که تا حد ممکن رنجش و کدورتی پیش نیاید و حق کسی نادیده گرفته نشود.</p>	<p>افکار کارآمد یا صحبت‌های درونی</p>

<p>هدف فرد جرأت‌مند داشتن روابط محترمانه با دیگران و رسیدن به خواسته‌های فردی و جمعی با تکیه بر دو اصل زیر می‌باشد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • محترم شمردن حقوق و احساسات خود • محترم شمردن حقوق و احساسات دیگران <p>این سبک رفتاری در میان افراد موفق، مشاهیر و افرادی که در جامعه جایگاه یک شهروند مناسب را دارند دیده می‌شود از میان بزرگان، علماء و کسانی که با چنین سبک ارتباطی عمل می‌کنند مثال بزنید.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

همانطور که ملاحظه می‌کنید گفته می‌شود که افراد جرأت‌مند از جملات «من» استفاده می‌کنند. ولی هم برای خودشان و هم برای دیگران حقوقی را قائل هستند.

جملات من

تمرین ۷-۴:

به چهار عبارت زیر توجه کنید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.
عبارت اول: تو از خانواده من خوش نمی‌آید، هر وقت در مورد آن‌ها صحبت می‌کنم اخم می‌کنی.
عبارت دوم: به نظر من هر کسی مسئول رفتار خودش است و باید عواقب آن را بپذیرد.
عبارت سوم: امروز صبح وقتی از خانواده‌ام صحبت می‌کردم، اخم کردی، احساس کردم از این بحث خوش نمی‌آید.
عبارت چهارم: تو حقت است که در زندان هستی چون هر کسی باید عواقب رفتارش را بپذیرد.

سؤال

۱ - به نظر شما کدام جملات امکان ادامه گفتگو را بیشتر مهیا می‌سازد؟

۲ - به نظر شما بین جملات چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

پس می‌توان گفت «جملات من» امکان ادامه گفتگو را بیشتر می‌سازند و دلیل آن هم این است که با استفاده از جملات «من» شما از جانب خودتان صحبت می‌کنید و **حکمی صادر نمی‌شود**؛ در نتیجه دیگران پیام‌های شما را به روشنی و آسان‌تر می‌پذیرند و مستعد گوش دادن می‌شوند.

جملات من با مشخص کردن موقعیت (X)، رفتار ویژه (Y) و احساس یا خواسته (Z) گوینده (که آن را به اصطلاح XYZ می‌نامند)، اطلاعات کاربردی به فرد مقابل می‌دهد و از کلی‌گویی و تعمیم دادن بی‌مورد پرهیز می‌کند.

حال آن که «جملات تو» حرف زدن از طرف دیگران است و در بسیاری مواقع این جملات به جای مشخص نمودن موقعیت (X)، رفتار ویژه (Y) و احساس و خواسته گوینده (Z)، جملاتی کلی، تعمیم دهنده و قضاوت‌گر (محکوم کننده) است.

حقوق من و دیگران

یکی از دلایل رفتارهای غیرجرأت‌مندانه، عدم آشنایی با حقوق فردی است. شما تا وقتی که با حقوق خود آشنا نباشید، نمی‌توانید از آن حقوق دفاع کنید. مثلاً وقتی من نمی‌دانم که کسی حق ندارد از خانواده زندانی پولی بابت خدمات ارائه شده در زندان بگیرد ممکن است اگر فردی سودجو از من درخواست کند این پول را پرداخت کنم.

فعالیت ۸-۴: بارش فکری

فکر می‌کنید شما به عنوان یک فرد در ارتباط با خود و دیگران چه حقوقی دارید؟ هر چه به ذهن‌تان می‌رسد بیان کنید. سعی کنید این حقوق در زمینه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... باشد.
اکنون با کمک معلم‌تان لیستی از این حقوق را یادداشت کنید:

.....
.....

من می‌دانم که بقیه نیز چنین حقوقی را دارا می‌باشند.

تمرین ۹-۴:

به گروه‌های سه نفره تقسیم شوید و با توجه به مولفه‌های کلامی، غیر کلامی، و رفتاری به گونه ای عبارت زیر را بیان کنید که بتوانید به خوبی ویژگی های کلامی، غیر کلامی و رفتاری هر سه سبک را به نمایش بگذارید.

الف) از زمانی که پدرتان در زندان به سر می‌برد یکی از طلبکاران وی بطور مداوم به منزل شما مراجعه می‌کند و شما و خانواده‌تان را برای دریافت بدهی‌اش تحت فشار می‌گذارد.

- پاسخ سلطه پذیر:

سکوت کردن و خجالت کشیدن و احساس شرمندگی همیشگی.

- پاسخ پرخاشگرانه:

اصلاً ما پولی به شما نمی‌دهیم حالا که پدرم را انداختی زندان دیگر از پول خبری نیست.

- پاسخ جرات‌مندانه:

اینکه شما از ما طلبکار هستی را می‌پذیریم ولی در حال حاضر توان پرداخت پول شما را نداریم اگر شما اجازه دهید پدرم از زندان خارج بشود و به شغلش برگردد می‌تواند بدهی‌اش را به شما در مدت کوتاهی پرداخت نماید لطفاً مزاحم ما نشوید.

ب) حسین مدتی است که می‌داند چند تا از دوستان صمیمی‌اش قرص‌های روان گردان استفاده می‌کنند و هر وقت دور هم جمع می‌شود از او هم می‌خواهند که وی هم امتحان کند و هیچ مشکلی بوجود نمی‌آید چون اگر قرار بود مسئله و یا اتفاقی بیفتد برای آنها هم می‌افتاد.

- پاسخ سلطه پذیر:

حسین سر تکان می‌دهد و می‌گوید، نمی‌دانم، خوب شاید شما درست بگوئید ولی با وجود شنیدن عوارض قبول می‌کند که امتحان کند.

- پاسخ پرخاشگرانه:

حرف بی‌خود نزنید من خودم تو تلویزیون دیدم چه بلایی سر آنها می‌آید که مصرف می‌کردند شما حالتون نیست.

- پاسخ جرات‌مندانه:

با وجود اینکه شما دوستای من هستید و برایتون احترام قائلم ولی من از این قرص‌ها مصرف نمی‌کنم از این به بعد هم جلوی من مصرف نکنید.

ج) فرض کنید معلم در کلاس در حال درس دادن است کلاس هم ساکت است ولی صادق وقتی او در حال نوشتن مطلبی روی تخته است بخاطر لطیفه ای که دوستش می‌گوید یکبار می‌خندد، معلم برمی‌گردد و با عصبانیت می‌پرسد کی بود.

- پاسخ سلطه پذیر:

صادق هیچ صحبتی نمی‌کند و اصلاً با معلم چشم تو چشم هم نمی‌شود مبادا وی از حس صورتش متوجه شود و هر چه معلم از آن شخص بد می‌گوید با وجودی که همه کلاس می‌دانند کار کیست حرف نمی‌زند.

- پاسخ پرخاشگرانه:

وقتی معلم به صادق شک می‌کند او با صدای بلند انکار می‌کند و می‌گوید نه آقا کار ما نبود چرا به ما گیر می‌دهید.

- پاسخ جرات‌مندانه:

صادق خودش بلند می‌شود و می‌گوید آقا من بودم که خندیدم، ببخشید دوباره تکرار نمی‌شود.

فعالیت ۴-۴:

اکنون خودتان ویژگی‌های کلامی، غیر کلامی و رفتاری هر سه سبک را در موارد زیر کامل نمایید.
الف) هفته پیش دوست شما، از شما مبلغی پول گرفت تا برای خودش پیزی بخرد، او گفته بود که فردای همان روز پول را به شما بر کی گرداند، اما هنوز او هیچ پولی به شما برنگردانده است.

- پاسخ سلطه پذیر:

- پاسخ پر خاشگرانه:

- پاسخ جرات‌مندانه:

ب) امشب عمو و زن عمو آمده اند منزل شما میهمانی، همین که از در وارد شدند، عمو به عادت همیشه سیگارش را روشن کرد و شروع به حال و احوال کرد، اما شما چند روزی است که تنگی نفس شدیدی پیدا کرده و دود سیگار حال شما را خراب می‌کند.

- پاسخ سلطه پذیر:

- پاسخ پر خاشگرانه:

- پاسخ جرات‌مندانه:

ج) یکی از همکلاسی‌هایتان از شما می‌خواهد که جزوه/کتاب‌تان را به او قرض دهید ولی شما به آن احتیاج دارید و نمی‌خواهید آن را قرض دهید.

- پاسخ سلطه پذیر:

- پاسخ پر خاشگرانه:

- پاسخ جرات‌مندانه:

فواید و مضرات هریک از سبک‌های ارتباطی

هر کدام از این سه سبک ارتباطی برای فردی که آن را به کار می‌برد یک سری محاسن و مزایا و همچنین یک سری معایب و مضرات دارد.

فعالیت ۴-۵:

به نظر شما رفتارهای سلطه‌پذیرانه چه فواید و چه مضراتی برای فرد سلطه‌پذیر دارد؟

فواید

مضرات

به نظر شما رفتارهای پر خاشگرانه چه فواید و چه مضراتی برای فرد سلطه‌پذیر دارد؟

فواید

مضرات

به نظر شما رفتارهای جرات‌مندانه چه فواید و چه مضراتی برای فرد جرات‌مند دارد؟

<u>فواید</u>	<u>مضرات</u>
-----	-----
-----	-----
-----	-----

۱- سبک ارتباطی سلطه‌پذیر

مزایا	معایب
<p>* فرد سلطه‌پذیر به خاطر از خود گذشتگی‌هایش مورد تعریف و تمجید قرار می‌گیرد.</p> <p>* چون تصمیم‌گیرنده نیست، پس خود را مقصر اتفاقاتی که به وقوع می‌پیوندند نمی‌داند.</p> <p>* غالباً دیگران او را حمایت می‌کنند</p>	<p>* افراد سلطه‌پذیر در روابط بین فردی خود مشکل دارند.</p> <p>* دیگران را پر توقع می‌کنند.</p> <p>* فرد سلطه‌پذیر خیلی از طرف اطرافیانش جدی تلقی نمی‌شود و او را انسان ضعیفی می‌پندارند.</p> <p>* اعتماد به نفس پایینی دارد.</p> <p>* از رویارویی با مسایل و مشکلات زندگی اجتناب می‌کند و خیلی از مسایل را نادیده می‌گیرد.</p> <p>* خیلی از کارها را مجبور است برخلاف میل خود انجام دهد و از این موضوع ناراحت و ناراضی است.</p> <p>* خودش را دست کم می‌گیرند.</p> <p>* دیگران کمتر به او اعتماد می‌کنند.</p>

حال به مثال زیر توجه کنید:

محدثه از زمانی که به دبیرستان رفته با چند نفر دوست شده که پس از پایان مدرسه آرایش می‌کنند و چادرهایشان را بر می‌دارند و به جای اینکه یک سره به خانه برگردند در خیابان‌ها مدتی پرسه می‌زنند، او اصلاً با این رفتارها موافق نیست اما دوستانش خیلی به او اصرار می‌کنند و حتی او را تهدید به تنهایی و رها کردن می‌نمایند.

حالا سبک‌های مختلفی که محدثه ممکن است بکار بگیرد را مطرح می‌کنیم:

- ۱- به خاطر اینکه نگویند آدم امل و دهاتی هستیم، مجبورم قبول کنم.
- ۲- اکثر دخترها در این دوره زمانه اینطوری هستند من نباید از آنها عقب بیفتم.
- ۳- حالا اگر کمی هم از موهایم بیرون باشد اتفاقی نمی‌افتد کسی نگاه نمی‌کند.
- ۴- من بزرگ شدم اصلاً اگر کمی هم دیر رفتم خانه اتفاقی نمی‌افتد.
- ۵- اگر مثل این‌ها نباشم تنها می‌مانم، مجبورم هم‌رنگ آنها شوم.

۲- سبک ارتباطی پرخاشگر

مزایا	معایب
<p>* فرد پرخاشگر در کوتاه مدت با اعمال زور و تهدید به خواسته‌های خود ممکن است برسد و همین امر باعث می‌شود که این سبک ارتباطی تقویت شود و فرد به رفتارهای پرخاشگرانه خود ادامه دهد.</p> <p>* با ترساندن دیگران می‌تواند حرف خودش را به کرسی بنشاند.</p> <p>* دیگران را مجبور می‌کند که از او اطاعت کنند و به همین خاطر احساس قدرت می‌کند.</p>	<p>* در دراز مدت افراد دوست ندارند با فرد پرخاشگر معاشرت کنند و دوستان و اطرافیان خود را از دست می‌دهد.</p> <p>* نمی‌تواند روابط صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کند و مردم از او فاصله می‌گیرند.</p> <p>* فرد پرخاشگر به تدریج تنها و منزوی می‌شود.</p> <p>* رفتارهای پرخاشگرانه فرد پرخاشگر، در اطرافیان باعث ایجاد مقاومت، برخورد دفاعی، دروغ گویی، پنهان کاری و... می‌شود.</p> <p>* همیشه اطرافیان از این قبیل افراد آزرده خاطر و ناراحت می‌شوند.</p>

اگر محدثه از سبک پرخاشگرانه استفاده کند ممکن است چنین رفتارهایی بروز دهد.

- ۱- مستقیم به دوستانش می‌گوید شما واقعاً آدم‌های به درد نخوری هستید که اینکارها را می‌کنید.
- ۲- بدبخت‌ها مثلاً اگر کمی آرایش کردید و تو خیابون راه افتادی فکر می‌کنید بزرگ شدید.
- ۳- خیلی مغز فندقی دارید با این کارها به جایی نمی‌رسید.
- ۴- اصلاً برایم مهم نیست شما در مورد من چی فکر می‌کنید با شما نمی‌آیم.
- ۵- می‌خواهید به مادرتون یا به مدیر بگم چه غلطی می‌کنید، پس دست بردارید.

۳- سبک ارتباطی جرات‌مند

مزایا	معایب
<p>* فرد جرات‌مند نمی‌گذارد که حقوقش پایمال شود.</p> <p>* تقاضاهای نامعقول دیگران را رد می‌کند</p> <p>* حقوق دیگران را به رسمیت می‌شناسد.</p> <p>* رفتار جرات‌مندانه باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.</p> <p>* به افراد نشان می‌دهد که هم از انعطاف‌پذیری لازم برخوردار است، هم جایی که می‌بیند حقوقش در حال پایمال شدن است، جلوی این کار را می‌گیرد.</p> <p>* فرد جرات‌مند قابل احترام است و اطرافیان علاقمند به برقراری و تداوم ارتباط با او هستند.</p> <p>* فرد جرات‌مند احساس خوبی نسبت به خودش دارد.</p> <p>* احساس مسؤلیت و مسؤلیت‌پذیری بالایی دارد.</p> <p>* توقع بیش از حد از دیگران ندارد.</p>	<p>* اگرچه فرد جرات‌مند به حق و حقوق کسی تجاوز نمی‌کند و مراقب احساسات دیگران هست، ولی بعضاً در کوتاه مدت ممکن است برخی افراد به دلیل توقعات بیش از حد رنجیده خاطر شوند.</p> <p>* ممکن است افراد دیگر در کوتاه مدت احساس کنند به نوعی سر آنها را دارند کلاه می‌گذارند و مقاومت نشان دهند.</p>

حالا محدثه با سبک ارتباطی جرأت‌مند:

- ۱- من متأسفم نمی‌توانم با شما بیایم.
- ۲- من به مادرم قول دادم همیشه پس از اتمام مدرسه یک راست به خانه برگردم.
- ۳- نحوه نگرش و تفکر من و شما در مورد پوشش یک دختر جوان فرق می‌کند.
- ۴- در عین اینکه با هم دوست هستیم ولی باید به تفاوت‌های همدیگر احترام بگذاریم من با این عمل شما موافق نیستم.
- ۵- هر کدام از ما به شکل متفاوتی تربیت شده‌ایم هیچکدام هم نشانه ضعف یا برتری کسی نیست.

فعالیت ۶-۴:

چند دقیقه‌ای با خود فکر کنید، دو موقعیتی را که رفتار غیر جرأت‌مندان‌ه‌ای (رفتار پرخاشگرانه و سلطه‌پذیرانه) داشته‌اید به خاطر آورید، اکنون بنویسید احساس شما در آن موقعیت چه بود؟ و عواقب و نتیجه این رفتار چه بود؟

موقعیت	احساس	رفتار	عواقب

از این درس یاد گرفتیم که

.....

تمرین ۱۰-۴:

تکلیف هفته

در طول هفته به رفتارهای اطرافیان خود توجه کنید. برنامه‌های تلویزیونی را با دقت نگاه کنید و سعی کنید یک مورد از رفتارهای سلطه‌پذیرانه، یک مورد رفتار پرخاشگرانه و ۴ مورد رفتار جرأت‌مندان‌ه را پیدا کنید آنها را نوشته و برای همکلاسی‌هایتان بیاورید.

موقعیت کی، کجا، چه اتفاقی	مؤلفه	مؤلفه غیر کلامی	مؤلفه رفتاری	پیامد

درس دوم: چگونگی برقراری ارتباط به سبک ارتباطی جرأت‌مند

از مجموعه مطالبی که از ابتدای این فصل تا بدین جا بیان شد، چنین می‌توان نتیجه گرفت که جرأت‌مندی یک مهارت است. این مهارت به شما کمک می‌کند با دیگران ارتباط مناسب و کارآمدی برقرار کنید، همچنین این مهارت به شما کمک می‌کند که خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، برای خود احترام قایل شوید و مسئولیت اعمال و گفتارانتان را بپذیرید. همانطوری که گفته شد جرأت‌مندی یعنی این که پای حق و حقوق خود محکم بایستید و اندیشه‌ها و احساسات خود را به گونه‌ای مستقیم، صادقانه و متناسب با اوضاع بیان کنید.

حال بعضی افراد نمی‌توانند جرأت‌مندانه از حق و حقوق خود دفاع کنند، چون حقوق شخصی خود را نمی‌شناسند، می‌خواهند مؤدب و مفید باشند و فکر می‌کنند وقتی آدم مؤدبی هستند که هرچه دیگران می‌گویند، آنها بگویند چشم و انجام دهند. یکی دیگر از دلایل افتادن به دام عدم جرأت‌ورزی این است که جرأت‌ورزی را با گستاخی و تجاوز اشتباه می‌گیرند، فکر می‌کنند مؤدبانه و پسندیده نیست که آن چه دردل دارند بازگو کنند و سر حرف خود بایستند. همچنین به غلط فکر می‌کنند که چنانچه جرأت‌مند باشند با واکنش‌های منفی دیگران مواجه خواهند شد.

حال آنکه فرد جرأت‌مند کسی است که هم به حق و حقوق خود احترام می‌گذارد و هم به حق و حقوق دیگران، از سویی حالت انفعالی نداشته و نمی‌گذارد دیگران از او سوء استفاده کنند، و از سوی دیگر انعطاف‌پذیر است، نیازهای دیگران را درک می‌کند و به خواسته‌های آنها احترام می‌گذارد، فرد جرأت‌مند اصولی را بر رفتار خود حاکم می‌داند که عبارت است از: پسندیده بودن از نظر اجتماعی، در نظر گرفتن احساسات و حقوق دیگران، بیان صادقانه و مستقیم افکار و احساسات خود.

جرأت‌مندی به چه درد می‌خورد؟

حتماً بارها اتفاق افتاده است که در موقعیتی قرار بگیرید که از شما درخواستی شود که با آن موافق نیستید، مثلاً دوستی از شما بخواهد سیگار بکشید یا الکل مصرف کنید، جرأت‌ورزی به شما کمک خواهد کرد که معقولانه این تقاضاها را رد کنید. جرأت‌ورزی در موقعیت‌های زیر هم بکار می‌آید:

- تقاضای معمول از دیگران.
- برخورد درست با مخالفت دیگران.
- جلوگیری از تعارضات پرخاشگرانه غیر ضروری.
- اعلام موضوع خود در تصمیم‌های جمعی و فشارهای دسته جمعی.

انواع مهارت‌های جرأت‌مندی

اکثر اوقات وقتی صحبت از رفتار جرأت‌مندانه می‌شود مردم فکر می‌کنند جرأت‌مند یعنی توانایی «نه گفتن» حال آن که «نه گفتن» فقط یکی از انواع مهارت‌های جرأت‌مندی است.

برخی از مهمترین انواع رفتارهای جرأت‌مندانه عبارتند از:

- ۱ - مهارت رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران (مهارت نه گفتن).
- ۲ - مهارت درخواست جرأت‌مندانه.
- ۳ - مهارت بیان جرأت‌مندانه رنجش‌ها و کدورت‌ها.
- ۴ - مهارت مواجهه با رفتارهای بی‌ملاحظه دیگران.

که در ادامه به توضیح آنها خواهیم پرداخت. برای ورود به دنیای آدم‌های جرأت‌مند باید روی این مهارت‌ها تمرین نمایید.

۱ - مهارت رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران (مهارت نه گفتن)

واقعیت این است که در برخی از موقعیت‌ها، اطرافیان خواسته نامعقولی ندارند و شما می‌توانید بدون این که ضرر کنید و یا آسیبی شما را تهدید کند، در جهت رفع آن خواسته و کمک به طرف مقابل اقدام کنید. اما در برخی دیگر از مواقع قبول درخواست‌های دیگران به ضرر شماست و خطراتی را در پی خواهد داشت. به همین دلیل توصیه می‌شود در برخورد با درخواست‌های دیگران، ابتدا فکر کرده و پیامدها و عواقب آن را بررسی کنید؛ اگر بدین نتیجه رسیدید که این خواسته غیرمنطقی و نامناسب است، آن وقت ضمن حفظ حرمت طرف مقابل، پاسخ منفی خود را به شیوه‌ای سازنده و دوستانه بیان کنید.

از سوی دیگر توجه به این نکته ضروری است که دوران جوانی و بلوغ، دوران خاصی از زندگی است، خصوصیات جسمانی شما تغییر می‌کند و برخی از هورمون‌ها در بدنتان شروع به فعالیت می‌کنند، در این دوران احساسات و هیجانات شما نیز دستخوش تغییرات زیادی می‌شود. برای مثال ممکن است زود رنج و حساس شوید، زود از کوره در رفته و به آسانی گریه کنید، نوع نگاه دیگران به شما و قضاوت آنها در مورد شما برایتان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و نسبت به آن حساس می‌-

شوید، اینها همگی در این دوره سنی طبیعی است. تغییرات هورمونی که در بدن شما بوجود آمده مسلماً روی احساسات و هیجانات شما تأثیر گذاشته و باعث می‌شود شما حساسیت‌های خاص این دوران را داشته باشید. در این دوران گروه همسال برای شما اهمیت زیادی پیدا می‌کند. این که آنها چگونه به شما نگاه می‌کنند، چه قضاوتی در مورد شما دارند برای شما مهم است و به همین دلیل هم گروه هم سن و سالان می‌توانند روی شما فشار آورده و شما را مجبور به کارهایی نمایند که خودتان دوست ندارید.

تمرین ۱۱-۴:

پدر مهدی یک موتور دارد ولی از زمانی که در زندان است کسی از آن استفاده نمی‌کند بارها دوستانش وی را تشویق کرده‌اند حالا که بابت نیست موتور را بردار با هم بریم بگردیم و همیشه او را وادار به این کار می‌کنند. حالا شما فکر کنید آیا برای شما هم چنین اتفاقاتی افتاده است؟ یک مورد از آن را یادداشت کنید.

.....
.....

حتماً همه شما بارها در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اید که گفتن کلمه‌ی «نه» یا رد درخواست دیگران برایتان دشوار بوده است. ناتوانی در «نه گفتن» و رد درخواست‌های غیرمنطقی دیگران می‌تواند در موقعیت‌های مختلف مشکلاتی را برای شما ایجاد کند.

تحقیقات روان‌شناسان نشان می‌دهد، بسیاری از نوجوانانی که دچار مشکلات مختلف مانند مصرف مواد و فرار از خانه می‌شوند، در نه گفتن مشکل دارند. ناتوانی در نه گفتن افراد، دلایل متعدد دارد. شاید از نه گفتن احساس گناه کنید، شاید نگران از دست دادن دوست‌تان باشید، و شاید هم نه گفتن را نوعی خودخواهی بدانید، با این حال لازم است بدانید نه گفتن و رد درخواست‌های دیگران، به ویژه زمانی که این درخواست، پیامدهای منفی برای شما به دنبال خواهد داشت، حق شماست. پاسخ نه گفتن سه مرحله دارد. به یاد داشته باشید این نوع جداسازی فقط برای تسهیل یادگیری است در عمل ما به این شکل مصنوعی رفتار نمی‌کنیم.

مرحله اول

پیش از اعلام موضوع مطمئن شوید، یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بله یا خیر. تصمیم خود را بگیرید. در این مرحله باید تصمیم بگیرید که آیا پاسخ مثبت دادن به درخواست مورد نظر به نفع شما هست یا خیر؟ به عبارت دیگر پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت درخواست را بررسی کنید.

مثلاً آیا رفتن به دربند وقتی فردا امتحان دارید؛ به نفع شما هست یا خیر؟ و یا قرض دادن پول به دوستان در حالیکه خودتان فردا به آن نیاز دارید برای شما مفید است یا خیر؟ پس از تجزیه و تحلیل موقعیت و درخواست مورد نظر تصمیم بگیرید و برای خودتان مشخص کنید که چه تصمیمی دارید. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید که بدانند چه زمانی پاسخ خواهید گفت اگر شما کاملاً متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد از او توضیح روشنی بخواهید.

مرحله دوم

همدلاانه باز خورد مثبت بدهید، و در عین حال که قاطعانه پاسخ رد می‌دهید، علاقمندی خود را برای کمک به فرد مقابل بیان کنید. «دوست داشتم می‌توانستم پول به شما قرض بدهم»، «دوست داشتم همراه شما بیایم». «متأسفم دوست داشتم پول به شما قرض بدهم ولی خودم فردا بهش نیاز دارم»، «نه متأسفم دوست داشتم با شما بیایم دربند، اما فردا امتحان دارم».

مرحله سوم

دلیل خود را بیان کنید به طرف مقابل علت تصمیم یا خواسته و احساساتان را بگویید. استدلال شما باید تا حد امکان کوتاه، واضح و روشن باشد. یادتان باشد آوردن دلیل اضافی به ضرر خودتان تمام می‌شود. مثلاً بگویید فردا به این پول احتیاج دارم.

فعالیت ۱۲-۴:

۱ - فرض کنید در مدرسه‌تان مسابقه با حضور پدرها و بچه‌ها برگزار می‌شود و از شما هم که می‌خواهند با پدرتان در مسابقه شرکت نمایند ولی شما نمی‌خواهید از عدم حضور پدرتان در منزل آگاه شوند چگونه به درخواست مریتان جواب رد می‌دهید؟
۲ - فرض کنید یکی از دوستان شما قصد دارد برای درس خواندن با شما به منزلتان بیاید ولی شما در آن روز مهمان دارید و تمایل ندارید او را دعوت کنید چگونه به درخواست او جواب رد می‌دهید.

تمرین ۱۳-۴:

موقعیت‌هایی را که نه گفتن در آنها برای شما دشوار است شناسایی کنید و به همراه دوستان خود سه گام بیان شده را تمرین کنید. به خاطر داشته باشید مدتی طول می‌کشد، تا این رفتار در شما نهادینه شود. فقط با تمرین زیاد می‌توانید بر این مهارت تسلط یابید و بدون احساس گناه پاسخ «نه» بدهید.

اعلام موضوع در شرایط خاص

اما همه افراد به سادگی از خواسته‌های خود دست بر نمی‌دارند. از این رو به شکل‌های مختلف و با استفاده از روش‌های گوناگون شما را تحت فشار قرار می‌دهند تا با خواسته آنها موافقت کنید.

چند نمونه از این شیوه‌های تأثیرگذاری و فشار عبارتند از:

"القای احساس گناه"، تو راضی می‌شوی من امتحانم را خراب کنم، اگر نمره‌ام کم شد مقصر تویی، "تهدید"، اگر این کار را نکنی دیگه نه من، نه تو.

"دست انداختن و تحقیر کردن" بچه نه نه، دهنه بوی شیر می‌ده، نترس مامانت نمی‌بینه.

در چنین مواقعی می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد.

الف) صفحه خط افتاده یا سوزن گیر کرده (سی دی خش دار):

به جای بحث کردن یا دادن توضیحات بیشتر پاسخ خود را مرتباً تکرار کنید. مثال: وقتی فروشنده‌ای با اصرار می‌خواهد جنس خود را به شما بفروشد. به جای توضیح دلایل برای نخریدن، فقط تکرار کنید، نه نمی‌خواهم، نه نمی‌خواهم، دقیقاً مثل یک سی دی آسیب دیده، مرتب یک جمله را بی‌کم و زیاد تکرار کنید. یادتان باشد رفتار و زبان بدن شما هم باید حالت قاطعانه به خود بگیرد و بدون تغییر باشد شما در این موقعیت باید نشان دهید هیچ چیز و هیچ استدلالی را نمی‌شنوید. مثلاً دوستان یک پک سیگار به شما تعارف می‌نمایند ولی شما مثل گرامافونی که سوزنش گیر کرده فقط یک چیز را تکرار می‌کنید پشت هر درخواستی می‌گویید نه من لب نمی‌زنم.

1- Body language

ارتباط کلامی با یک سری رفتارهای بدنی همراه هستند که این رفتارهای بدنی به زبان بدن معروف هستند و دارای معانی فرهنگی خاص خود هستند. مثل اینکه در فرهنگ ما به جای اینکه جواب مثبت بدهیم سرمان را به طرف پایین می‌آوریم و برای جواب منفی سر یا ابروی خود را به طرف بالا می‌بریم.

ب) خلع سلاح:

برخی افراد برای متقاعد کردن دیگران و وادار کردن آنها به انجام کاری از انتقاد منفی و تحقیر استفاده می‌کنند. در چنین مواردی می‌توان از تکنیک خلع سلاح استفاده کرد. مثلاً تو خیلی بچه نه نه‌ای که چون مامانت اجازه نداده در این مهمانی شرکت نمی‌کنی. پاسخ: آره من بدون اجازه مامانم هیچ جایی نمی‌رم. شما با این کار طرف مقابل را خلع سلاح کرده‌اید و به او اجازه نمی‌دهید که با بکار بردن عبارت «بچه نه نه بودن» به شما فشار آورده و شما را مجبور به رفتن به مهمانی کند. یا مثلاً بعد از رد درخواست غیر منطقی، ممکن است بشنوید: خیلی خودخواهی بهترین راه در مقابل این افراد این است که بگویید «آگه این کار خود خواهی است، آره من خودخواهم» و این گونه او سلاحتش را از دست می‌دهد! البته یادتان باشد حتماً مطمئن باشید که طرف مقابل جملات را بمنظور سوء استفاده بیان می‌کند. در مورد مثال تعاریف پک سیگار، شما وقتی دوستتان می‌گوید تو خیلی بچه ای، ترسو هستی، شما پاسخ می‌دهید اصلاً هر طوری دوست داری در مورد من فکر کن. من بچه، ترسو و ناتوانم.

ج) خود را به خنگی زدن:

این تکنیک نیز می‌تواند به شما در شرایط خاص کمک نماید تا موضع خود را اعلام نمایید و درخواست غیر منطقی کسی را رد نمایید، شما باید حالت ساده لوحانه به خودتان بگیرید (زبان بدن) و یک لبخند احمقانه بزنید و مثلاً بگویید من بلد نیستم من برای این کار مناسب نیستم. در مورد مثال سیگار واکنش شما می‌تواند چنین باشد، سیگار چیه ولش کن، گیردادی، من مال این حرفا نیستم. زمانی که فشار گروهی وجود دارد و یک بار نه گفتن برای کاهش این فشار کافی نمی‌باشد، شما می‌توانید علاوه بر دو روش قبلی از روش‌های زیر نیز استفاده کنید.

روش	مثال
صرفاً نه گفتن	نه یا نه، متشکرم
نه، گفتن همراه با توضیح	نه، من سیگار نمی‌کشم
بهانه آوردن	نه، متشکرم، من الان عجله دارم، باید بروم
پشت گوش انداختن	نه، متشکرم شاید یک وقت دیگر
عوض کردن موضوع	گفتن نه و سپس صحبت راجع به موضوعی دیگر نه متشکرم، راستی فیلم دیشب را دیدی؟
رو کم کنی (تکنیک صفحه خط افتاده)	تکرار نه به شیوه‌های مختلف: نه متشکرم، نه، نه علاقه‌ای ندارم
دور شدن	گفتن نه و سپس دور شدن از موقعیت
بی‌اعتنایی	نادیده گرفتن شخص مقابل و عدم اعتنا به درخواستش
اجتناب از موقعیت	اجتناب از هر موقعیتی که در آن احتمال می‌دهید به خواسته‌ای نامعقول (مثل کشیدن سیگار) ترغیب شوید.

در روش‌های ذکر شده فوق باید سعی شود که از توهین و یا رفتارهای توهین آمیز به طرف مقابل پرهیز شود.

۲- مهارت درخواست جرات‌مندانه

همان‌طور که در صفحات قبل نیز اشاره شد، یکی دیگر از مهارت‌های جرات‌مندی توانایی در بیان خواسته‌های خود است. درخواست کردن به صورت جرات‌مندانه شامل سه گام می‌باشد:

گام اول

درخصوص خواسته خود قبل از بیان آن تفکر و تعمق کنید. قبل از بیان هر درخواستی، بهتر است به سه سؤال زیر جواب دهید.

الف) آیا این خواسته منطقی و معقول می‌باشد؟

ب) آیا طرف مقابل قادر به انجام آن درخواست می‌باشد؟

ج) آیا زمان و مکان برای بیان این درخواست مناسب می‌باشد؟

اگر پس از این ارزیابی اولیه، به این نتیجه رسیدید که می‌توانید درخواست خود را مطرح کنید. وارد مرحله دوم شوید. به عنوان مثال آیا درخواست خرید کامپیوتر از مادران در حالیکه مادران آشپزخانه مشغول پخت غذا می‌باشد، صحیح است؟ آیا کامپیوتر برای سن شما مناسب است؟ آیا خانواده توانایی مالی خرید کامپیوتر را دارد؟

گام دوم

مشکل یا وضعیت موجود خود را برای طرف مقابل بیان کنید. در این مرحله شما می‌توانید مشکل یا شرایط خاص خود را با فرد مورد نظر در میان بگذارید.

مثلاً «من امروز کیف پولم را در منزل جا گذاشتم»، «من چند جلسه غیبت داشتم، به همین دلیل جزوه‌های جلسات قبل را ندارم». «من برای انجام تکالیف تحقیقی که در مدرسه برایمان تعیین می‌کند و تایپ آنها به کامپیوتر نیاز دارم».

گام سوم

برای رفع مشکل یا تغییر دادن موقعیت، درخواست خود را بیان کنید:

در این مرحله، درخواست خودتان را به طور روشن و بدون پرداختن به مسائل حاشیه‌ای مطرح کنید. مثال «من امروز کیف پولم را در منزل جا گذاشته‌ام ممکن است ۵۰۰ تومان به من قرض بدهی، فردا پولت را به تو بر می‌گردانم». «اگر کامپیوتر داشته باشم امکان استفاده از اینترنت، تایپ و افزایش دانش و گرفتن نمرات بهتر در درس‌هایی که نیازمند تحقیق است فراهم می‌شود».

گام چهارم

قدردانی کردن در صورتی که فرد با درخواست شما موافقت کرد. «از وی تشکر کنید».

تمرین ۱۴-۴:

پسرعمویتان دوچرخه شما را قرض گرفته و وقتی برمی‌گرداند متوجه می‌شوید که چرخ جلوی آن تاب برداشته و لنگ می‌زند. حالا قصد دارید که به او بگوئید که دوچرخه تان را درست کند. با توجه به گام‌های ذکر شده در بالا در قالب بازی نقش با یکی از دوستانتان این درخواست را تمرین نمایید.

تمرین ۱۵-۴:

به یکی از دوستان خود مقداری پول قرض دادید. اخیراً او در بازپس دادن پولتان کوتاهی می‌کند. لذا شما تصمیم گرفته‌اید موضوع را با او در میان بگذارید و بخواهید هرچه سریعتر پولتان را به شما برگرداند. با توجه به گام‌های ذکر شده در بالا در قالب بازی نقش با یکی از دوستانتان این درخواست را تمرین نمایید.

۳ - مهارت بیان جرات‌مندانه رنجش‌ها و کدورت‌ها

مسلم است که در هر ارتباطی رنجش‌ها و کدورت‌هایی پیش می‌آید. شما باید بتوانید درخصوص آن مشکل با فرد مورد نظر صحبت کرده و به نتیجه برسید. به منظور بیان جرات‌مندانه رنجش‌ها و کدورت‌ها توجه به نکات زیر ضروری است.

● **با صدای آرام و مؤدبانه صحبت کنید و جمله خود را با «من» شروع کنید.** عبارتی مثل «من فکر می‌کنم، من میل دارم، من تشکر می‌کنم»، وقتی صحبت خود را با من شروع می‌کنیم، صحبت‌های شما دیگر حالت سرزنش و توهین ندارد و بنابراین بیشتر احتمال دارد که طرف مقابل به حرف‌های شما گوش دهد. به عنوان مثال شما از پدرتان به خاطر کارهایی که انجام داده و منجر به زندان رفتن شده رنجیده‌اید به او می‌گویید بابایی به خاطر کارهایی که کردی و در زندان افتادی، من از شما ناراحتم.

● **فقط به حرف یا کاری که شما را عصبانی یا ناراحت کرده، اشاره کنید و به هیچ وجه از کلمات تحقیر کننده و سرزنش کننده مثل بی‌دست و پا، بی‌مسئولیت، بدجنس، مردم آزار و... استفاده نکنید.** وقتی از کلمات توهین‌آمیز استفاده می‌کنید، در واقع به طرف مقابل صدمه می‌زنید و این کار نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، ممکن است او را هم عصبانی و یا سرخورده کند.

- بابا من به خاطر اینکه مجبوریم در نبود شما تنهایی و فشارهای مالی را تحمل کنیم عصبانی هستم.

● **نکته‌ی سوم این که وقتی می‌خواهید درخصوص علت ناراحتی خود صحبت کنید، فقط به حرف یا رفتاری که در حال حاضر شما را ناراحت کرده، اشاره کنید و مسایل گذشته را پیش نکشید و کلی صحبت نکنید.**

● **نکته دیگر این که راه حل خود را ارایه دهید و به طرف مقابل بگوییم که از او چه انتظاری دارید و از وی چه می‌خواهید.** یعنی اگر رفتار فعلی او را نمی‌پسندید، دوست دارید چگونه با شما رفتار کند. واقعیت این است که ارایه راه حل جانشین، انتقاد سازنده را از انتقاد تخریب‌گرانه‌ی صرف که با هدف تخریب فرد مقابل و خالی کردن خشم خود انجام می‌شود، جدا می‌کند. هدف انتقاد سازنده بهبود وضع موجود است. به همین دلیل در کنار ایرادی که بر دیگران وارد می‌کنیم، باید راه حل خود را مطرح نماییم. من دلم می‌خواهد شما پس از آزادی شغل مناسبی پیدا کنید و کارهای قبلی خودتان را تکرار نکنید.

● **نکته آخر این که باید پیامدهای مثبتی که در صورت عمل کردن به پیشنهاد شما به وجود می‌آید را گوش زد کنید.** به عبارت دیگر به فرد بگویید که این رفتار پیشنهادی چه تأثیر مثبتی بر ادامه دوستی و صمیمیت شما خواهد داشت. اگر شغل مناسب پیدا کنید دیگر نیاز مالی چندانی نداریم و همیشه در کنار هم خواهیم بود. این نکته از همه برای من و مامان مهم تر است.

۴ - مهارت مواجهه با رفتارهای بی‌ملاحظه دیگران

چگونگی مواجهه با رفتارهای بی‌ملاحظه دیگران یک مهارت است و می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد.

منظور از رفتارهای بی‌ملاحظه، درخواست‌ها یا برخوردهای افراد دیگر با ماست که هیچ‌گاه حقوق فردی و اجتماعی ما در آن لحاظ نشده و فرد مورد نظر تنها اهداف خودش را پیگیری می‌کند برخی از راه‌های مقابله با این رفتارها عبارتند از:

الف) جرأت‌مندی بنیادی

این نوع جرأت‌مندی شامل عمل ساده ابراز و اصرار بر حقوق، اعتقادات، احساسات و یا عقاید شخصی است. مثلاً وقتی کسی صحبت شما را قطع می‌کند می‌توانید بگویید «بخشید، دوست داشتم حرفم را تمام کنم». «من حاضر نیستم از این ماده استفاده کنم» «من با شما به این مهمانی نمی‌آیم» «من از پولی که مال من نیست استفاده نمی‌کنم».

ب) جرأت‌مندی همدلانه

در این حالت شما با به رسمیت شناختن موقعیت یا احساس طرف مقابل نشان می‌دهیم که متوجه وضعیت او هم هستید. مثلاً در مورد مثال قبل می‌توان گفت «می‌دانم مایلید نظرتان را مطرح کنید، اما ای کاش اجازه می‌دادید حرفم را تمام کنم» «شما مسئول کار خودتان هستید، ولی اعتقاد من این است که نباید از هیچ ماده مخدر یا روانگردانی استفاده کنم»، «من از دعوت شما به آن مهمانی ممنونم، ولی نمی‌توانم در آن شرکت کنم»، «من معتقدم پولی که به من تعلق ندارد، حق دخل و تصرف در آن را ندارم».

ج) جرأت‌مندی افزایشی (قاطعیت پیش رونده)

در این حالت، فرد کار را با کمترین مقدار جرأت‌مندی شروع می‌کند و اگر طرف مقابل بی‌تفاوت بود به تدریج بر میزان جرأت‌مندی خود می‌افزاید. برای مثال در مقابل دعوت به سیگار، مشروب و مواد روان گردان و مخدر می‌توان از جرأت‌مندی افزایشی به شرح زیر استفاده کرد:

۱. «نه، من سیگار نمی‌کشم.»
۲. «نه، نه، من اهل کشیدن سیگار نیستم.»
۳. «دیگه از من این درخواست را نکن، گفتم سیگار نمی‌کشم.»

از این درس یاد گرفتیم که



خلاصه فصل

جرات‌مندی یا قاطعیت، مهارتی است که با آن به دنیا نمی‌آییم و باید آن را یاد بگیریم. قاطع بودن یعنی در خواست کردن چیزی که می‌خواهید و نپذیرفتن آنچه که نمی‌خواهید. قاطعیت در زندگی لازم است تا بتوانیم از حق و حقوقمان دفاع کنیم، به خود احترام بگذاریم و نیز سلامت باشیم. اگر قاطع نباشیم ممکن است دو حالت دیگر پیش آید، یا وا بدهیم و یا پرخاشگری کنیم. این دو روش ضررهای زیادی دارند و باعث می‌شوند خود را با دست خود قربانی نماییم. برای قاطع بودن اول باید با حقوق خود آشنا شویم و سپس با یادگیری خصوصیات کلامی و غیرکلامی افراد قاطع و تمرین آنها، این رفتار را در خود ایجاد و تقویت کنیم.

عوامل زیادی می‌توانند شما را تحت تأثیر قرار دهند مثلاً فشار فردی و گروهی که می‌تواند مثبت و منفی باشد. فشار گروهی می‌تواند قدرت زیادی برای ترغیب ما برای انجام کارهای غیر منطقی داشته باشد. می‌توانیم با انواع ترفندهای گروهی برای اعمال فشار آشنا شویم و روش‌های مقابله با آنها را یاد بگیریم. برای این کار باید قوانین بازی را بلد باشید.

فصل پنجم
مهارت مقابله با احساسات ناخوشایند

فهرست مطالب فصل پنجم

مهارت مقابله با احساسات ناخوشایند

اهداف

مقدمه

درس اول: شناخت عصبانیت و علائم و دلایل آن

۵. عصبانیت و پرخاشگری

۶. مراحل تبدیل عصبانیت به پرخاشگری

۷. علائم عصبانیت

۸. الگوهای فکری مخرب

الف) تفکر باید دار

ب) حق ویژه داشتن

ج) نتیجه گیری شتاب زده

درس دوم: مقابله با عصبانیت

۳. شیوه‌های ابراز عصبانیت

۴. شیوه‌های عملی کنترل عصبانیت

درس سوم: غمگینی

نقش افکار و گفتگوهای درونی منفی در شکل گیری و تداوم احساس غمگینی

الگوهای فکری مخرب

۶. شخصی سازی

۷. الگوی فکری قربانی بودن

۸. نادیده گرفتن امور مثبت

۹. الگوی فکری درماندگی

۱۰. راهکارهای غلبه بر غمگینی

درس چهارم: نگرانی و اضطراب

علائم اضطراب

منشأ اضطراب

مقابله با اضطراب

خلاصه فصل

اهداف فصل پنجم

اهداف دانشی :

شناخت ماهیت هیجان‌ها
شناخت الگوهای ناسالم مؤثر در تشدید عصبانیت و غمگینی
شناخت عواقب و پیامدهای عصبانیت و غمگینی
شناخت راهکارهای مقابله با احساسات

اهداف نگرشی :

تقویت نگرش مشارکتی و روحیه اعتماد
ارتقای نگرش پیامد سنجی و مسئولیت پذیری
تغییر نگرش در برخورد با موقعیت‌های ناخوشایند

اهداف مهارتی :

ارتقای مهارت مدیریت هیجانات و بیان مناسب آن
ارتقای مهارت شناخت حالات هیجانی خود

مقدمه

شیوه طبیعی و غریزی بروز عصبانیت ارائه واکنش‌های پرخاشجویانه است. عصبانیت پاسخ طبیعی نسبت به تهدید است. عصبانیت و خشم، انرژی لازم را در افراد ایجاد می‌کند تا بتوانند در صورتیکه مورد حمله قرار بگیرند، بجنگند و از خود دفاع نمایند. تایید این گفته، تغییرات جسمانی است که در مواقع خشم احساس می‌کنیم مثل افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون. ویژگی خشم این است که در عین حالیکه جزئی از زندگی است. می‌تواند ما را از رسیدن به هدف‌هایمان باز دارد. ما نمی‌توانیم نسبت به هر کس یا هر چیز که ما را تحریک کرده یا آزار داده، خشم بورزیم. قوانین، ضوابط اجتماعی و عقل سلیم محدودیت‌هایی را برای بروز عصبانیت به شکل طبیعی اعمال می‌کنند زیرا خشم و عصبانیت می‌تواند حیات یک فرد را به خطر اندازد.

احساسات و هیجانات بخشی از وجود ما هستند و به زندگی ما معنا می‌بخشند، بدون هیجان، هیچ شور و نشاط و هیاهو و جوش و خروشی در زندگی وجود نخواهد داشت. تصور کنید در دنیایی زندگی می‌کردید که شادی وجود نداشت. هیچ کس عصبانی نمی‌شد و غم معنایی نداشت، همه مانند آدم آهنی سرد و خشک روزهای عمر خود را می‌گذرانیدیم. به نظر شما آیا چنین زندگی ای معنا داشت؟ آیا شما قادر بودید این نوع زندگی را تحمل کنید؟

سؤال:

آیا در بین شما کسی هست که تا به حال اصلاً عصبانی نشده باشد؟ اصلاً خوشحال نشده باشد؟ آیا کسی هست که تا حالا خجالت را تجربه نکرده باشد؟ غمگین نشده باشد؟ نترسیده باشد؟ مسلماً همه ما بعضی وقت‌ها غمگین می‌شویم، بعضی وقت‌ها خجالت می‌کشیم، بعضی وقت‌ها عصبانی می‌شویم، بعضی وقت‌ها هم خوشحال هستیم، تجربه کردن همه این احساسات طبیعی است، اگر عصبانی نشویم، غیر طبیعی است اگر غمگین نشویم غیر طبیعی است.

به داستان زیر توجه کنید:

محسن امروز با مامانش برای دیدن پدر به زندان رفت، محسن با دیدن پدر خیلی حالش خوب شد و کلی باهم گفتند و خندیدند، زمان زیادی نگذشته بود که مراقب زندان گفت، وقت تمام است و محسن از این که باید با پدرش خداحافظی کند خیلی ناراحت شد، دوست داشت هنوز پیش پدر بمونه، همین طور که داشت از محوطه زندان بیرون می‌آمد، پیش خودش فکر می‌کرد که حالا دوباره بابا تنها می‌شه و چند روز نمی‌تونه اون‌ها را ببینه، محسن و مادرش از محوطه زندان خارج شدند و با اتوبوس آمدند به سمت خونه موقع پیاده شدن از اتوبوس محسن برای چند لحظه مامانش را گم کرد و پیش خودش فکر کرد نکنه مامان یادش رفته پیاده بشه، تا این که یکدفعه مادرش را دید و باهم به خونه رفتند. به نظر شما در این داستان محسن چه احساساتی را تجربه کرد و چه اتفاقاتی افتاد که باعث شد او این احساسات را تجربه کند؟

پس اتفاقاتی در محیط پیرامون، بوجود می‌آید و آن اتفاقات باعث می‌شود که ما احساس خاصی را تجربه کنیم و همان‌طور که قبلاً گفته شد تجربه احساسات مختلف چه خوشایند (مثبت) و چه ناخوشایند (منفی) همگی طبیعی است. اما وقتی تعداد، دفعات و شدت احساس خیلی زیاد باشد، مدت زمان آن طولانی شود و نحوه ابراز آن نامناسب باشد، آن وقت احساسات می‌توانند درد ساز شوند. به عبارت دیگر کسی که در طول روز چندین بار عصبانی می‌شود، یا عصبانیت او طول می‌کشد، یا شدت عصبانیت او هیچ تناسبی با موضوع ندارد، یعنی یک موضوع کوچک او را به شدت عصبانی می‌کند و یا چون عصبانی است پس شروع می‌کند به خودش دیگران و به اموال و اشیاء پیرامون آسیب زدن، در چنین شرایطی عصبانیت دیگر حالت طبیعی ندارد و باید بتوانیم آن را کنترل کنیم. احتمالاً افرادی را دیده‌اید که زود از کوره درمی‌روند، صورت‌های در هم کشیده و گرفته‌ای دارند و سریعاً عصبانی می‌گردند.

تمرین ۱-۵:

چند لحظه‌ای با خود فکر کنید و بنویسید شما چه احساساتی را زیاد تجربه می‌کنید؟ یعنی شما بیشتر عصبانی، غمگین و یا شاد هستید؟

اکنون چند نفر داوطلب شوید و نوشته‌هایتان را برای دوستانتان بخوانید.

تمرین ۲-۵:

حالا آنچه در هنگام هر یک از احساسات بالا بدست آورده یا از دست می‌دهید و حالتی که بیشتر اوقات به آن شکل عمل می‌کنید را بنویسید.

عصبانیت	غمگینی	شادی
.....
.....
.....

شما می‌توانید کاغذهای نوشته شده خود را به معلم داده و با کمک او یک دفترچه خاطرات گروهی درست کنید.

درس اول: شناخت عصبانیت و علایم آن

برای این که شما بتوانید عصبانیت خود را بهتر مدیریت کنید، اول از همه باید بدانید حساسیت‌های شما چیست؟ و بدانید با چه کسانی و در چه شرایطی بیشتر احتمال دارد عصبانی شوید.

فعالیت ۱-۵:

چند لحظه‌ای با خود فکر کرده و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- ۱- چه کسانی بیش از بقیه باعث عصبانی شدن شما می‌شوند؟
- ۲- در چه زمان‌هایی و در چه شرایطی بیشتر احتمال دارد عصبانی شوید؟
- ۳- در چه مکان‌هایی بیشتر احتمال دارد عصبانیت شما بروز کند؟

مثلاً من از آدم‌های ترسو، سخن‌چین همیشه عصبانی می‌شوم، در این مثال شما افرادی که از آنها عصبانی می‌شوید را افراد ترسو، سخن‌چین معرفی کردید که همیشه یعنی اکثر اوقات و در هر شرایطی از دست آنها عصبانی می‌گردید. «شراره از دست کسی که به وسایل شخصی اش (کمد، کامپیوتر، کتاب‌ها و...) دست بزند عصبانی می‌شود». «نوید از کسانی که در مورد پدرش و اتفاقاتی که برای او افتاده سوال می‌کنند بسیار عصبانی می‌شود». در دو مثال بالا افراد، زمان‌ها و شرایطی که باعث عصبانیت شراره و نوید می‌شود را یادداشت نمائید. همان‌طور که بیان شد یکی از اولین کارهایی که برای کنترل عصبانیت لازم است، شناختن افراد، موقعیت‌ها و شرایطی است که می‌توانند شما را عصبانی کنند. واقعیت این است که در اکثر موارد، افراد آشنا و موردعلاقه بیش از غریبه‌ها باعث عصبانیت ما میشوند. تحقیقات نشان می‌دهد که در اکثر مواقع علت اصلی عصبانیت ناکامی است. ناکامی وقتی بوجود می‌آید که فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد. عللی که معمولاً افراد برای عصبانیت خود بیان می‌کنند شامل موارد زیر می‌باشد.

- ✓ مسخره یا تحقیر شدن
- ✓ قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران
- ✓ مورد بی‌اعتنایی و بی‌توجهی قرار گرفتن

موارد دیگری که به ذهن شما می‌رسد را اضافه کنید:

- ✓
- ✓

عصبانیت و پرخاشگری

خیلی از آدم‌ها وقتی عصبانی می‌شوند، شروع می‌کنند به پرخاشگری کردن، مثلاً کتک می‌زنند، داد می‌زنند و... به همین خاطر هم خیلی از آدم‌ها فکر می‌کنند عصبانیت همان رفتارهای پرخاشگرانه است. اما این طور نیست. بین عصبانیت و پرخاشگری تفاوت‌هایی وجود دارد.

تمرین ۳-۵:

به نظر شما چه تفاوتی بین عصبانیت و پرخاشگری وجود دارد؟

عصبانیت یک حالت هیجانی و یک احساس درونی ناخوشایند است که همه مردم گاهی در زندگی خود تجربه می‌کنند. معمولاً عصبانیت وقتی اتفاق می‌افتد که کارها مطابق میل ما پیش نمی‌رود و نمی‌توانیم به خواسته‌های خود برسیم، کسی یا کسانی ما را مجبور می‌کنند کارهایی را که دوست نداریم، انجام دهیم یا جلوی انجام کارهایی را که دوست داریم، می‌گیرند. مثلاً فرزند از برادر کوچکش فرساید بخاطر اینکه سر کمد او رفته و فیلم‌های او را برداشته عصبانی شده و همیشه در مورد این موضوع با هم بحث و جدل دارند.

ولی پرخاشگری یک رفتار است که به قصد صدمه زدن به طرف مقابل انجام می‌شود. این رفتار می‌تواند کلامی باشد - مثل داد زدن و فحاشی کردن - یا می‌تواند به صورت یک عمل باشد مثل حمله کردن و کتک زدن به دیگران و یا شکستن اسباب و وسایل منزل - یک تفاوت دیگر هم بین عصبانیت و پرخاشگری وجود دارد و آن این که عصبانیت در شکل معمول خودش طبیعی است، ولی پرخاشگری طبیعی نیست، چرا که به دیگران و اموال و اشیاء آسیب می‌زند. گاهی فرزند، فرساید را کتک می‌زند و بر سر او داد و فریاد می‌نماید. ممکن است کسی عصبانی شود ولی هیچ حرکت یا رفتاری که باعث شود دیگران عصبانیت او را بفهمند نشان ندهد.

مراحل تبدیل عصبانیت به پرخاشگری

برای این که عصبانیت به پرخاشگری تبدیل شود چهار مرحله باید طی شود که این چهار مرحله عبارتند از:

۱- عصبانیت اولیه:

در این مرحله، عصبانیت شروع به شکل گرفتن می‌کند و یک سری علائم اولیه عصبانیت احساس می‌شود که به آنها علائم هشدار دهنده گفته می‌شود. علائم هشدار دهنده مثل:

- ✓ افزایش ضربان قلب
- ✓ افزایش فشار خون
- ✓ منقبض شدن عضلات
- ✓ تغییر حالت چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)
- ✓ داغ شدن و یخ کردن
- ✓ بی‌حس شدن برخی قسمت‌های بدن
- ✓ کم یا زیاد شدن تنفس

مثلاً سجاد از زمانی که پدرش زندان رفته احساس مسئولیت بیشتری می‌کند و نسبت به پوشش، رفتار و گفتار خواهرش طیبه بسیار حساس شده و از اینکه کسی در خیابان به او نگاه کند و یا او بلند صحبت کند و یا تندتر و جلوتر از او حرکت کند عصبانی می‌شود در آن موقع ضریان قلبش تند می‌شود، انگار خورش به جوش آمده، احساس گُر گرفتن می‌کند. بدنش سفت و سخت می‌شود و تعداد و شدت نفس کشیدنش زیاد می‌شه.

۲- تشدید:

در این مرحله عصبانیتی که در مرحله قبل شروع شده بود، شدت پیدا می‌کند و علایمی که در مرحله قبل وجود داشت شدیدتر و شدیدتر می‌شوند.
یکبار که خواهر سجاد جلوتر از او در خیابان حرکت می‌کرد، ماشینی از کنار او رد شد و چیزی به او گفت در این لحظه سجاد انگار چشم‌هایش از کاسه بیرون می‌زند، اخم‌هایش توی هم می‌رود، ابروهایش را بالا می‌برد و...

۳- انفجار:

اگر مرحله قبل ادامه پیدا کند، ممکن است کنترل خود را از دست داده و منفجر شویم و شروع کنیم به داد و بیداد کردن، کتک زدن، چیز پرت کردن و ...
سجاد سر طیبه داد می‌زند و می‌گه از من جلوتر راه نرو، چه خبره اینقدر بلند صحبت می‌کنی، خودت را جمع کن و بلند بلند به راننده اون ماشین فحش می‌دهد. سپس دست او را محکم می‌گیره و به دنبال خودش می‌کشه.

۴- پس از انفجار:

این مرحله شامل نتایج و پیامدهای انفجار خشم است، این نتایج ممکن است احساس گناه، شرم و پشیمانی، از دست دادن دوستان، رنجش مادر و اطرافیانمان باشد.
طیبه از رفتار سجاد ناراحت می‌شه و شروع به گریه می‌کند سجاد هم احساس گناه می‌کنه و از او عذر می‌خواهد و خودش هم ناراحت می‌شه.
البته افراد مختلف، ممکن است با سرعت‌های متفاوتی این مراحل را طی کنند، برای مثال یک نفر ممکن است ظرف مدت چند دقیقه به مرحله انفجار برسد، ولی دیگری دیرتر. هدف ما این است که به شما یاد دهیم خودتان را کنترل کنید و اجازه ندهید که به مرحله انفجار برسید.

علایم عصبانیت

وقتی عصبانی هستید، این عصبانیت، در درون و به صورت پنهان باقی نمی‌ماند. بلکه عصبانیت با یک سری علایمی همراه است. علایمی که به شما و دیگران نشان می‌دهد عصبانی هستید.
برای این که بتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید، اول باید تشخیص دهید و متوجه شوید که «عصبانی» هستید. برای شناخت این علائم به عنوان اولین قدم در کنترل خشم تمرین زیر را انجام دهید.

تمرین ۴-۵:

چند لحظه ای با خود فکر کنید و ببینید وقتی عصبانی می‌شوید کدامیک از علایم زیر را تجربه می‌کنید، کنار آن علامت (✓) بزنید.

علامت بزیند	علايم عصبانیت
	تند شدن ضربان قلب
	تند تند نفس کشیدن
	منقبض شدن عضلات
	لرزش صدا
	لرزش دست و پا
	سرخ شدن صورت
	رنگ پریدگی
	عرق کردن
	داغ کردن
	خشک شدن دهان
	سرخ شدن گوش ها
	عرق کردن کف دست
	خیره نگاه کردن
	مشت شدن دست ها
	چین خوردن پیشانی
	به هم ساییدن دندانها
	سردرد

- حالا چند نفر از شما لیست تیک زده خود را برای دیگران بخواند.
- آیا همه علايم عصبانیت در بین همه شما یکسان بود؟
- فکر می کنید چه عواملی باعث می شود علائم عصبانیت افراد با هم متفاوت باشد؟

اما پی بردن به اینکه من به هنگام عصبانیت چه علايم بدنی ای دارم بسیار مهم است. شناسایی علايم بدنی در هنگام عصبانیت به شما کمک می کند تا قبل از این که آنها شدیدتر شوند، عصبانیت خود را کنترل کنید.

تمرین ۵-۵:
یکی از موقعیت هایی که شما را شدیداً عصبانی کرده بیاد آورید و بنویسید علت عصبانیت شما چه بود؟ چه علايم بدنی ای داشتید؟ و در آن موقعیت چه رفتاری انجام دادید؟

موقعیت	علت عصبانیت	علائم بدنی	رفتار
چه وقت بود؟ کجا بود؟ چه کسانی بودند؟ و چه اتفاقی افتاد؟	فرد یا شرایطی که باعث عصبانیت شما شد را یادداشت نمایید	چه علائم بدنی داشتید؟	چه کاری در آن زمان انجام دادید؟

سپیده هنگامی که پدر و مادرش با همدیگر جر و بحث می کردند و دعوا داشتند که گاهی هم به زد و خورد می کشید بسیار عصبانی می شد و احساس غم و اندوه می کرد، انگار نفسش تنگ می شد، نمی توانست یکجا بند شود، مشت هایش را گره می کرد، با صدای بلند از آنها می خواست که دعوا را تمام کنند. با توجه به جدول صفحه قبل (۱) موقعیت، (۲) علت عصبانیت، (۳) علائم بدنی و (۴) رفتاری که سمانه در هنگام درگیری پدر و مادرش بوجود می آمد مشخص نمائید.

الگوهای فکری مخرب

همانطور که قبلاً هم گفته شد همه ما یک سری الگوها و عادت های فکری داریم که مرتب و در موقعیت های مختلف و در رابطه با افراد مختلف در ذهن ما فعال می شوند. این الگوهای فکری می توانند سالم و سازنده باشند و یا ناسالم و غیر مفید؛ الگوهای فکری سالم منجر به فعال شدن افکار واقع بینانه و گفتگوهای درونی منطقی می شود و الگوهای فکری ناسالم منجر به فعال شدن افکار منفی می شوند. افکار منفی نیز خود را به صورت گفتگوی درونی منفی نشان می دهند. برخی از مهمترین الگوهای فکری مخرب عبارتند از:

۱- تفکر باید دار:

این الگوی فکری بر این پایه استوار است که «همیشه، همه جا، همه وقت، همه کس باید صحیح رفتار کند». بنابراین کسی که چنین شیوه تفکری دارد نه اشتباهات خود را می پذیرد و نه اشتباهات دیگران را؛ و وقتی می بیند دیگران به گونه ای مغایر آن چه که باید انجام دهند، انجام می دهند عصبانی می شود. علت چنین تفکری خود محوری و خواست فرد مبنی بر اینکه هر چه من فکر می کنم درست است، باید اتفاق افتد و هر زمان خلاف انتظار فرد رفتار یا اتفاقی روی دهد عصبانی می گردد و نمی تواند جنبه های متفاوت موضوع را تشخیص دهد.

مثال: مادر مهرداد خیلی دلش گرفته بود، در همین حین خواهرش تماس می گیرد و او شروع می کند به درد و دل کردن با خواهر، از سختی های زندگی و فشارهایی که پس از زندانی شدن شوهرش به دوش می کشد صحبت می کند، مهرداد که این حرف ها را می شنود پیش خودش فکر می کند مامان نباید از زندگی خصوصی ما با کسی حرف بزند و به همین دلیل حسابی عصبانی می شود و وقتی مادر تلفن را قطع می کند شروع می کند به غرزدن و بد اخلاقی کردن.

فکر می‌کنید الگوی فکری مهرداد چیست؟

اگر شما هم چنین الگوی فکری دارید، با پاسخ دادن به چند سؤال زیر سعی کنید از جنبه‌های دیگر به موضوعی که باعث عصبانیت می‌شود نگاه کنید.

الف) مگر قرار است همه آدم‌ها همیشه درست رفتار کنند؟

ب) مگر نمی‌شود بعضی وقت‌ها این قدر خسته باشی که نتوانی خودت را نگه داری و دوست داشته باشی با کسی درد و دل کنی؟

ج) چون مامان آنطوری که من دوست داشتم رفتار نکرده پس من عصبانی‌ام؟

قرار نیست همه آدم‌ها، همیشه، همه جا، همه وقت صحیح رفتار کنند.

۲- حق ویژه داشتن:

دانش آموز قوی هیكلی را در کلاس در نظر بگیرید که قدرت جسمانی بیشتری دارد و خودش را از دیگران برتر می‌داند و فکر می‌کند دانش آموزان و معلمین باید به او احترام بگذارند و کسی به او نگوید بالای چشمش ابروست.

فکر می‌کند قوانین، برای دیگران است و نباید در مورد او اجرا شود، و نباید هزینه اشتباهات و تصمیم‌های غلط خود را بپردازد، او فکر می‌کند، چون خیلی بزرگتر از دیگران است، باید سهم بیشتری از دنیا داشته باشد و یا حق دارد اشتباه کند و هیچ کس هم نباید چیزی به او بگوید. بنابراین وقتی با اعتراض دیگران مواجه می‌شود، عصبانی شده و رفتارهای نامناسب از خود نشان می‌دهد.

وحید وقتی معلم او را برای پرسش شفاهی به جلوی کلاس فرا خواند، قلبش شروع به تند زدن کرد، احساس گرما در بدنش می‌کرد زمانی هم که جلوی کلاس ایستاد نمی‌توانست به چشم‌های دانش آموزان دیگر نگاه کند با وجود اینکه به خوبی درس را بلد بود، هل شد و انگار تمام اطلاعاتش از ذهنش رفت بچه‌ها می‌خندیدند و وحید با وجود توانایی‌اش در پاسخ‌ها به خاطر اضطراب نتوانست جواب دهد ولی همواره تا زمانی که جلوی کلاس بود و حتی وقتی سر جایش نشست خودش را سرزنش می‌کرد و از خودش بدش می‌آمد.

۳- نتیجه‌گیری شتاب زده:

یعنی شخص بدون بررسی شواهد و مدارک موجود، سریعاً نتیجه‌گیری کند.

مثال: زهره ۱۶ ساله است مدتی است که از دست مادرش ناراحت است، چون اعتقاد دارد او زیاد در کارهایش دخالت می‌کند. به رفت و آمد زیاد حساسه و اجازه نمی‌دهد اون آن طور دلش می‌خواهد رفتار کنه و همیشه به مادرش من دیگه بزرگ شدم و نیاز نیست مثل بچه‌ها با من رفتار کنی به همین دلیل فاصله آنها با هم زیاد شده تا اینکه چند روز پیش شیوا هم‌کلاسی زهره که خانواده‌اش زیاد به رفتارهای نظارتی ندارند، بخاطر اغفال شدن توسط یک پسر، کارش به کلانتری رسید و وقتی این موضوع را والدینش فهمیدند، بشدت به او بی‌اعتماد شدن دیگر حتی اجازه تنها به مدرسه رفتن را به او نمی‌دهند، از آن روز زهره متوجه شده مادرش واقعاً نیت بدی نسبت به او نداره و با وجود اینکه اون خودش را بزرگ می‌داند اگر نظارت والدینش نباشه ممکن است مانند شیوا دچار مشکل شود.

شما می‌توانید با استفاده از تکنیک «ایست» جلوی پیشرفت نتیجه‌گیری شتاب زده را بگیرید. به محض فعال شدن گفتگوهای درونی منفی به خود بگویید «ایست» تو هنوز مدارک کافی برای چنین قضاوتی نداری، پس زود نتیجه‌گیری نکن.

از این درس یاد گرفتیم که :

.....
.....

در طول این هفته یک مورد از مواردی که با فردی عصبانی، مواجه شدید را در نظر بگیرید و عوامل زیر را در زمینه عصبانیت او مشخص کنید و در جلسه بعد چند نفر از شما یادداشت خود را برای دیگران بخوانند.

موقعیت	علت عصبانیت	علائم بدنی	رفتار
چه وقت بود؟ کجا بود؟ چه کسانی بودند؟ و چه اتفاقی افتاد؟	فرد، شرایط و الگوهای فکری ای که باعث عصبانیت آن فرد شد را یادداشت نمایید	چه علائم بدنی داشت؟	چه کاری در آن زمان انجام دادید؟

درس دوم: مقابله با عصبانیت

در قسمت‌های قبلی گفتیم که عصبانیت یک احساس عادی و طبیعی است و هر کسی در زندگی خود مواقعی عصبانی می‌شود. ولی آیا انجام هر رفتاری به هنگام عصبانیت هم عادی و طبیعی است؟ آیا وقتی عصبانی هستیم می‌توانیم هر رفتاری که می‌خواهیم انجام دهیم یا هر حرفی را که می‌خواهیم بزنیم؟

افراد مختلف به هنگام عصبانیت رفتارهای متفاوتی دارند. بعضی از این رفتارها موجب صدمه زدن به خود، دیگران و یا وسایل و اشیاء می‌شود و یا شروع به فحاشی می‌کنند. به این راه‌ها، راه‌های مضر ابراز عصبانیت می‌گویند. چرا که نتایج منفی و بدی به دنبال دارد. ولی رفتارهای دیگری هم وجود دارد که نه تنها هیچ درد سر و مشکلی را برای شما و دیگران بوجود نمی‌آورد، بلکه باعث می‌شود که عصبانیت خود را به صورت مفید و مثبتی بیان کنید. به این راه‌ها، راه‌های مفید ابراز عصبانیت می‌گویند. بنابراین راه‌های مختلفی برای بیان عصبانیت وجود دارد که بعضی از آنها مضر و برخی مفید هستند. بدین معنا که در هنگام عصبانیت قرار نیست ما خودمان را سرکوب کرده چیزی نگوئیم و از طرفی هم نباید با کلام یا رفتارمان به دیگران آسیب برسانیم.

فعالیت ۲-۵:

فکر کنید شما در کیف مدرسه تان ۲۰ هزار تومان پول داشتید ولی پس از زنگ تفریح کیف تان را نگاه کردید پول نبود. از طرفی می دانستید یکی از همکلاسی هایتان که شما هم چندان از او خوششتان نمی آید در هنگام زنگ تفریح در کلاس بوده است و شما به او شک دارید و بسیار از او عصبانی شده اید.

حال به دقت به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- از کجا متوجه شدید که عصبانی هستید؟ عصبانیت شما با چه علایمی همراه بود؟
- ۲- فکر می کنید علت عصبانیت شما چه بود؟
- ۳- هنگام عصبانیت چه کار انجام دادید؟
- ۴- نتیجه آن چه بود و چه اتفاقی افتاد؟

همیشه به خاطر داشته باشید که اگرچه عصبانیت یک احساس عادی و طبیعی است ولی انجام هر رفتاری هنگام عصبانیت اصلاً عادی نیست و هیچکدام از ما حق نداریم هنگام عصبانیت حرفی بزنیم یا کاری انجام دهیم که موجب صدمه زدن به خود، دیگران و یا اموال و اشیاء شود.

بنابراین هنگام عصبانیت سه قاعده را به خاطر داشته باشید:

- ۱- نباید به خود صدمه بزنم
- ۲- نباید به دیگران صدمه بزنم
- ۳- نباید به اموال و اشیاء خود و دیگران صدمه بزنم

فعالیت ۳-۵:

یکی از شما بر روی تخته کلاس ستون‌هایی را شامل علائم عصبانیت یا علت عصبانیت، فعالیتی که در هنگام عصبانیت انجام دادید و نتیجه عصبانیت ترسیم نماید و سپس هر یک از شما در مورد این عوامل نظر خود را بگویید تا او در زیر هر ستون یادداشت نماید.

علائم عصبانیت	علت عصبانیت	فعالیتی که در هنگام عصبانیت انجام دادید	نتیجه عصبانیت

حالا نتایج و اتفاقاتی که پس از عصبانیت شما بوجود می آید را با هم مقایسه کنید فکر می کنید کدامیک از فعالیت‌هایی که در هنگام عصبانیت از خود بروز دادید با توجه به نتیجه‌اش موثر بوده و کدامیک علاوه بر اینکه موثر نبوده مضر هم بوده؟

شیوه‌های ابراز عصبانیت

هر فردی عصبانیت خود را به سبک خاصی نشان می‌دهد، یعنی در غالب اوقات به هنگام عصبانی شدن رفتارهای مشخص و ثابتی از خودش نشان می‌دهد. برخی از مهمترین آنها عبارتند از:

- بعضی افراد وقتی عصبانی می‌شوند، داد و فریاد می‌کنند، حرف‌های زشت می‌زنند، دعوا می‌کنند، اشیاء را پرت می‌کنند و می‌شکنند و یا کتک‌کاری می‌کنند. به نظر شما این راه ابراز عصبانیت مفید است؟ چرا؟
 - عده ای دیگر از افراد وقتی عصبانی می‌شوند اصلاً عصبانیت خود را نشان نمی‌دهند و آن را پنهان می‌کنند. این افراد عصبانیت خود را قورت می‌دهند و در درون خود می‌ریزند. چنین افرادی چون اصلاً عصبانیت خود را نشان نمی‌دهند، ممکن است مریض و غمگین شوند و یا ممکن است عصبانیت آنها روی هم انباشته شود و یک دفعه منفجر شوند، به نظر شما این راه ابراز عصبانیت مفید است؟ چرا؟
 - مثلاً همکلاسی‌های ترانه از سرو وضع او ایراد می‌گیرند و به خاطر پدرش که در زندان است مسخره اش می‌کنند. ترانه هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد در خانه نیز از نبود پدرش و وضع مالی بدشان به مادرش شکایت نمی‌کند و معمولاً در تنهایی گریه می‌کند.
 - بعضی افراد هم وقتی عصبانی می‌شوند اول از همه سعی می‌کنند خود را آرام کرده تا حرفی نزنند یا کاری انجام ندهند که بعداً پشیمان شوند و سپس وقتی آرام شدند در یک فرصت مناسب علت عصبانیت خود را توضیح می‌دهند. به نظر شما این راه ابراز عصبانیت مفید است؟ چرا؟
- بنابراین، راه‌های مختلفی برای بیان عصبانیت وجود دارد که بعضی از آنها مضر و بعضی مفید هستند.

تمرین ۷-۵:

فکر می‌کنید شما معمولاً وقتی عصبانی می‌شوید از کدامیک از روش‌های فوق استفاده می‌کنید؟ و کدامیک از روش‌های فوق را بهتر می‌دانید؟ دلیل بیاورید.

بیشترین اتفاقات منجر به ضرب و جرح و حتی قتل ناشی از عدم توانایی فرد در کنترل خشم و عدم بروز آن به شیوه مناسب است. خشونت و پرخاشگری یکی از خصوصیات افراد شرور در جامعه است.

بعضی افراد می‌گویند که وقتی عصبانی می‌شوند کنترل خود را از دست می‌دهند و نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند. بنابراین در چنین شرایطی هرکاری ممکن است از آنها سر بزند، ولی این حرف اصلاً درست نیست. افراد اغلب به این دلیل از راه‌های مضر استفاده می‌کنند که راه‌های مفید بیان عصبانیت را یاد نگرفته‌اند. طبیعی است که شما هم مثل خیلی از آدم‌های دیگر راه‌های مفید بیان عصبانیت را بلد نباشید و چون بلد نیستید از راه‌های مضر که قبلاً یاد گرفته‌اید استفاده می‌کنید. اما حالا می‌دانید، راه‌های مفیدی هم وجود دارد که می‌توان فرا گرفت. پس می‌توانید در سبک بیان عصبانیت خود تغییرات مثبتی ایجاد کنید. انتخاب با شماست؛ این خود شما هستید که تصمیم می‌گیرید هنگام عصبانیت چه راهی را انتخاب کنید و چه رفتارهایی داشته باشید.

تمرین ۸-۵:

الف) علی یک ماه است که پدرش را ندیده، قرار بود همین روزها به پدرش مرخصی بدهند اما متأسفانه مرخصی او لغو شد، وقتی علی این خبر را شنید خیلی عصبانی شد و شروع کرد به بهانه‌گیری کردن، لجبازی کردن با مادر، داد زدن سر خواهر کوچکترش، علاوه بر این‌ها از وقتی این خبر را شنیده دیگر درس هم نمی‌خواند. و هر چه مادر می‌گوید، درس بخوان، علی فقط داد می‌زند. فکر می‌کنید این شیوه پرخاشگرانه چه عواقبی دارد.

<u>نتایج مثبت</u>	<u>نتایج منفی</u>
.....
.....
.....

ب) امروز سر سفره ناهار مادر بزرگ مرجان، شروع کرد از پدر او بد گفتن، "آخه این چه روزگاریه که دختر من باید داشته باشد، شوهر ندونم کارش تو زندونه، بار زندگی را یک تنه این دختر باید به دوش بکشه، به خدا آدم دختر کر و کور داشته باشه بهتر از این که دختر دسته گلش را بفرسته زیر دست یک مرد نادونی که عقلش به کارش نرسه و این همه مشکل برای خانواده اش ایجاد کنه، این بچه چه گناهی کرده که باید همچین پدری داشته باشه"، مرجان همین طور که این حرف ها را می شنید، عصبانی و عصبانی تر می شد، چرا مادر بزرگ نمی فهمه که اون پدر منه، من پدرم را دوست دارم و دیگران حق ندارن جلوی من از او بد بگن. اما مرجان هیچی نگفت فقط پا شد و رفت توی اطاق دیگه و شروع کردن به خود خوری کردن.

فکر می کنید این شیوه برخورد (خود خوری کردن و به درون خود ریختن) چه عواقبی دارد؟

<u>نتایج مثبت</u>	<u>نتایج منفی</u>
.....
.....
.....

ج) امروز عصر مادر حسن پیش خانواده اش شروع کرد از پدر حسن بد گفتن، "چقدر بد بختم، به جای این که شوهرم پیشم باشه و کمک حالم، از صبح تا شب باید تو این دادگاه و آن دادگاه باشم، دنبال سند و ضامن بگردم که چی، آقا بیاد بیرون و دوباره روز از نو روزی از نو، خسته شدم دیگه، دیگه بسه، می خواهم این زندگی را تمام کنم، جدا بشم و برم برای خودم زندگی کنم".

حسن از شنیدن حرف های مادرش خیلی عصبانی شد اما خودش را کنترل کرد و پس از این که کمی آرام شد و احساس کرد مادرش هم آرام شده رفت پیش مادر و شروع کرد با مادرش آرام و مؤدب صحبت کردن «مادر می دونم چه قدر داری اذیت می شی. مسؤولیت من و زندگی و کارهای بابا حسابی تو را خسته کرده. اما یادته وقتی بچه بودی چقدر پدرت را دوست داشتی، می دونم پدرم کارهای خوبی نکرده و تو هم دیگه تحمل نداری اما به من هم حق بده که پدرم را دوست داشته باشم و دلم نخواد جلوی بقیه، به پدرم توهین بشه، آخه هر چی باشه اون پدر منه، می شه لطفاً جلوی من با بقیه در مورد بدی های پدرم حرف نزن، آخه من واقعاً ناراحت می شم.»

به نظر شما این شیوه جرأت مندانه چه عواقبی دارد.

<u>عواقب مثبت</u>	<u>عواقب منفی</u>
.....
.....

پس همانطور که ملاحظه می کنید، شما می توانید عصبانیت خود را به شکل های مختلفی نشان دهید و هر شیوه ای عواقبی دارد.

- شما می‌توانید وقتی عصبانی هستید پرخاشگری کنید، ولی باید عواقب آن را هم بپذیرید.
 - شما می‌توانید وقتی عصبانی هستید، همه چیز را به درون خود بریزید. اما باید عواقب آن را - مثل سردرد، احساس تنهایی و بی‌کسی، خستگی، فاصله گرفتن از دیگران، پائین آمدن اعتماد به نفس و... - هم بپذیرید.
 - وقتی شما عصبانی هستید می‌توانید جرأت مند باشید. یعنی اول یک مقدار صبر کنید تا آرام شوید و سپس بروید و در خصوص مسأله‌ای که شما را عصبانی کرده با طرف مقابل صحبت کنید.
- به نظر شما کدام یک از این روش‌ها مناسب‌تر است و نتایج بهتری بدنبال خواهد داشت؟
تجربه نشان داده است که در اکثر مواقع رفتارهای جرأت‌مندانه، سازگارانۀ ترین رفتارها در هنگام خشم و عصبانیت هستند.

فعالیت ۴-۵:

مادر حبیب پس از رفتن پدرش به زندان و مشکلاتی که براشون مانند نداشتن کرایه خانه، خرید مواد غذایی، لباس برای بچه‌ها، بدهی پدرشان، افت تحصیلی حبیب و... پیش آمده بسیار عصبی شده، زود از کوره درمیره و داد و فریاد می‌کنه، همیشه اخم‌هایش توهم است و حتی گاهی آنقدر عصبانی می‌شه که حبیب را هم کتک می‌زند. فکر می‌کنید رفتارهایی که مادر حبیب انجام می‌دهد چه عواقبی برای خودش و حبیب و رابطه آنها داره؟ و چگونه او می‌تواند از میزان عصبانیت خودش کم کنه؟ نقش حبیب در کمک به مادرش چیه؟

پس از اتمام این فعالیت به مدت ۱۰ دقیقه در مورد سوالات بالا با هم مشورت کنید و بهترین راهکارها را روی تخته بنویسید. انتخاب با شماست. تصمیم بگیرید می‌خواهید کدام شیوه ابراز عصبانیت را انتخاب کنید؟ مسئولیت انتخاب‌تان و عواقب ناشی از آن بر عهده خود شماست. شما می‌توانید شیوه ابراز عصبانیت جرأت‌مندانه را انتخاب کنید و یا می‌توانید از شیوه‌های دیگر استفاده کنید. (برای آشنایی بیشتر با مهارت جرأت‌مندی می‌توانید فصل ۴ این بسته آموزشی را مطالعه کنید).

آنچه باید بدانید:

- عصبانیت احساس بدی نیست، فقط باید به طور موثری مدیریت شود.
- عصبانیت به شما هشدار می‌دهد که نیازهای حال‌تان را دوباره بازبینی کنید:
 - کاهش توقع بیش از حد دیگران و خودتان «مادرم حتماً باید آن کفش را برام بخرد» من حتماً باید سر و وضع‌ام مثل پسرهای دیگه شه.»
 - توجه به عوامل شروع‌کننده عصبانیت و واکنش‌ها «من از آدم‌هایی که مسخره‌ام می‌کنند عصبانی می‌شوم».
 - توجه به احترام گذاشتن به مرزها و حریم‌های شخصی دیگران «اون پدرمه باید احترامش را نگه دارم».
 - بهبود روش‌های ارتباط بین فردی «همه آدم‌ها بد نیستند حتی آدم‌های بد هم همیشه بد نیستند، پس می‌توان با دیگران ارتباط موثری برقرار کرد».
- عصبانیت به دیگران اجازه می‌دهد تا بدانند احساس شما درباره آن موضوع چقدر جدی است؛ آنها را وادار می‌کند تا به این موضوع فکر کنند که چه تغییری در رفتارشان ایجاد کنند و مرزها و خط‌مرزهای شما را بشناسند.
- عصبانیت اغلب همراه با پرخاشگری است و می‌تواند باعث رفتارهای تهاجمی علیه خود یا دیگران شود.
- مدیریت صحیح عصبانیت می‌تواند از بروز رفتارهای پرخاشگرانه جلوگیری کند.
- در هنگام عصبانیت ما حق نداریم به خود، دیگران و اموال و اشیاء آسیب بزنیم.
- عصبانیت می‌تواند یک هشدار باشد که شما یا فرد دیگری که در مقابل شماست، ممکن است در معرض بدرفتاری قرار بگیرد. به این معنی که اگر عصبانیت خودتان را کنترل نکنید عواقب بدی برای خود و دیگران دارد.
- کنترل نادرست عصبانیت، می‌تواند به عصبانیت شدید و پس از آن به خشونت منجر شود. «من از دست مادرم

- عصبانی هستم ولی برادر کوچکم را کتک می‌زنم آن هم به خاطر یک اشتباه کوچک».
- عصبانیت به طور مفیدی شما را از مردم یا موقعیت‌هایی که به شما ضربه می‌زند دور می‌کند. «وقتی من می‌دانم از آدم‌هایی که بی‌ادب هستند و کلمات نا مناسب به کار می‌برند عصبانی می‌شوم، از آنها فاصله می‌گیرم».
- بیان صادقانه و ماهرانه عصبانیت می‌تواند موجب صمیمیت شود و رفاقت را تقویت نماید. «من از دست شما دلخورم چون وقتی وارد اتاق شدید به همه دست دادید به غیر از من».
- پذیرش احساس عصبانیت می‌تواند به تخفیف آن کمک کند. «من عصبانی هستم باید حواسم را جمع کنم».

شیوه‌های عملی کنترل عصبانیت

- ۱- صبر کنید، چند صلوات بفرستید، از ۱ تا ۱۰۰ بشمارید و اگر آرام نشدید بر عکس از ۱۰ تا ۱ بشمارید.
 - ۲- نفس عمیق بکشید: درحالی که تا شماره ۴ می‌شمارید، ریه هایتان را کاملاً از هوا پر کنید. سپس در حالی که مجدداً به آرامی تا چهار می‌شمارید، نفس خود را در سینه حبس کنید و مجدداً در حالی که به آرامی تا ۴ می‌شمارید نفس خود را بیرون دهید و تا شمردن عدد ۴ صبر کنید (این کار را ۴ یا ۵ بار انجام دهید).
 - ۳- تمرینات آرام سازی را انجام دهید: به آرامی نفس بکشید و سپس سعی کنید با هر نفسی که می‌کشید خود را آرام و رها احساس کنید و تمامی اعضای بدن خود را شل کنید، شل شدن اعضای بدن خود را حس کنید.
 - غالب اوقات، وقتی عصبانی می‌شوید بدن شما خشک و سفت می‌شود، تقریباً مثل یک آدم آهنی. در چنین مواقعی سعی کنید بدنتان را رها کنید. شل و رها مثل یک عروسک پارچه‌ای نرم و شل.
 - ۴- اگر خیلی عصبانی هستید، موقعیت را ترک کنید، و به خودتان فرصت دهید تا آرام شوید.
 - ۵- تغییر کانال دهید (توجه برگردانی)، خودتان را به کار دیگری مشغول کنید.
- وقتی عصبانی هستید، افکار منفی و عقاید مزاحم ذهن شما را پر می‌کند و اگر این افکار را کنترل نکنید، همین طور شدیدتر و شدیدتر می‌شود. شما باید بتوانید از راه‌های مختلف، کانال را عوض کنید و جلوی رشد و گسترش افکار مزاحم خودتان را بگیرید.

برخی از راه‌های عوض کردن کانال عبارتند از:

- به خود بگویید «ایست»، «بس است»، «دیگه تمامش کن»، «ول کن»، «نمی‌خواهم بهت فکر کنم».
- یک عبارت مثبت به یاد بیاورید.
- «این نیز بگذرد»، «همه چیز درست میشه»، «با خودخوری کاری درست نمی‌شه»، «چیزهای مهم تر هم وجود دارد»، «هر کجا هستم باشم، آسمان مال من است پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است».
- به یک تصویر زیبا نگاه کنید.
- یک لیوان آب خنک بنوشید.
- دوش بگیرید.
- کاری که شما را آرام می‌کند انجام دهید، مثلاً کمی راه بروید و یا کارهای مورد علاقه تان مثل تماشای تلویزیون و یا یک فعالیت ورزشی انجام دهید.
- موقعیت خودتان را عوض کنید، اگر ایستاده اید بنشینید، اگر نشسته اید بروید بیرون و برگردید.

۶- به خودتان دلداری دهید و حرف‌های آرام کننده به خود بزنید. «صبر کن، آرام باش»

۷- با یکی از اعضای خانواده و یا با یک دوست در مورد احساس خود صحبت کنید.

۸- اگر کسی را پیدا نکردید که با او صحبت کنید، احساساتتان را بنویسید و یا نقاشی کنید.

۹- برخی عبارات معنوی مثبت و امید بخش را درشت روی کاغذ نوشته و در مکان‌هایی که بیشتر در معرض دید شماست بچسبانید. هر وقت عصبانی می‌شوید آنها را بخوانید.

۱۰- خودگویی های مثبت را جایگزین خودگویی های منفی کنید. در شرایط سخت و ناخوشایند، «صحبت های درونی منفی» به سرعت فعال می شوند و حال شما را خراب تر و خراب تر می کنند. شما باید بتوانید خودگویی های مثبت را جایگزین خودگویی های منفی کنید.

مثال :

خودگویی مثبت	خودگویی منفی
خیلی بد شد، حق دارم ناراحت باشم ولی دنیا به آخر نرسیده	افتضاح است، وحشتناک است همه چیز خراب شد
رفتار بدی داشت، می توانست بیشتر حال مرا رعایت کند.	همیشه همین طور است هیچ وقت ملاحظه حال مرا نمی کند
معلوم نیست چرا این کار را کرده شاید هم تصادفی باشد. درست است که رفتار بدی کرد، ولی رفتار او با همه همین طور است.	مخصوصاً این کار را کرد می خواهد مرا خراب کند. از من متنفر است
باید به او نشان دهم که ناراحت شده ام ولی نه با داد زدن. می توانم منطقی با او صحبت کنم و حرف هایم را بزنم	باید داد بزنم تا حساب ببرد

۱۱- وقتی عصبانیت خیلی شدید و غیرقابل کنترل شما را فرا می گیرد، انرژی حاصل از عصبانیت را با فعالیت های فیزیکی آزاد کنید. فعالیت هایی که به دیگران صدمه نزنند و ترجیحاً در حضور کسی که از دست او عصبانی هستید، نباشد. برای مثال:

- روزنامه کهنه پاره کنید.
- به یک بالش مشت بزنید.
- اگر درختی در نزدیکی شماست از درخت بالا بروید.
- یک حوله بردارید و آن را محکم اطراف یک شیر آب ببندید.
- بالش ها را به دیوار بکوبید.
- با سوراخ کردن یک کیسه حس خصمانه تان را آزاد کنید.
- یک تشک را با روزنامه لوله شده کتک بزنید.

۱۲- درباره عصبانیتان، خشمگینانه نامه بنویسید؟ و بعد آن چه را نوشته اید پاره کنید. آن را پست نکنید!

۱۳- درباره منبع خشم تان بنویسید (شخص، دولت، سازمان، و...) از هر زبانی که دوست دارید استفاده کنید.

حال که آرام هستید به شیوه ای سازگارانه عصبانیت خود را بیان کنید. اما راه درست و صحیح بیان عصبانیت چیست؟

- ۱- اولین نکته در بیان عصبانیت این است که با صدای آرام و مؤدب صحبت کنید.
- ۲- وقتی می خواهید به طرف مقابل بگویید که چرا از دست او عصبانی هستید، حتماً به خاطر داشته باشید که فقط به حرف یا کاری که شما را عصبانی کرده اشاره کنید و به هیچ وجه با اسم گذاشتن روی آن فرد او را تحقیر یا سرزنش نکنید. «مثلاً تو خیلی پرویی به خاطر همین، از دستت خیلی عصبانی هستم».
- ۳- فقط به حرف یا کاری که در حال حاضر شما را عصبانی کرده، اشاره کنید و مسأله گذشته را پیش نکشید. «تو هفته گذشته این کار را کردی، دیروز هم این کار را کردی، امروز هم که این طور...». پیش کشیدن مسأله گذشته نه تنها هیچ کمکی به حل مشکل شما نمی کند، بلکه مشکل را شدیدتر هم می کند.
- ۴- به کسی که باعث عصبانیت شما شده بگویید که از او چه می خواهید و چه انتظاری دارید «من از شما می خواهم که جلوی من از پدرم یا دیگران بدگویی نکنی».

فعالیت ۵-۵:

هادی قبل از اینکه پدرش به خاطر مواد مخدر به زندان بیفته، همیشه با او به خاطر رفتارش و اینکه کار آبرومندی نداشت جبر و بحث می کرد. صحبت های آنها بیشتر اوقات به بگو مگو می کشید. هادی از اعتیاد پدرش، وضعیت مالی خانواده، رفتار بد پدرش با مادر و برادر و خواهرهاش گله می کرد، پدرش هم با کلمات زشت و حتی گاهی کتک، سعی می کرد هادی را کنترل کند. ولی اون با سر و صدا و بیان مکرر این مشکلات و گذشته به زندگی نامناسبی که پدرش برای آنها درست کرده بود، اعتراض می کرد. حالا شما با توجه به مراحل کنترل و بیان عصبانیت اگر جای هادی بودید چه رفتاری را نشان می دادید؟

تکنیک چراغ راهنمای عصبانیت

درست مثل اتومبیل که وقتی:

✓ **چراغ قرمز** می شود، توقف می کند. وقتی عصبانی هستید صبر کنید، هیچ حرفی نزنید و یا کاری انجام ندهید. در این مرحله با استفاده از چیزهایی که یاد گرفته اید مانند نفس گیری، صلوات فرستادن و... خود را آرام کنید و به خود بگویید «ایست» اگر فکر می کنید خیلی عصبانی هستید و این کارها شما را آرام نمی کند، یک دوری بزنید و به خانه برگردید و یا از راه کارهایی که برای مقابله با عصبانیت شدید در صفحات پیشین گفته شد استفاده کنید تا کمی آرام تر شوید.

حرکت

احتیاط

توقف

✓ **چراغ زرد** علامت احتیاط است و نشان می دهد که هنوز کاملاً آرام نشده اید و ممکن است حرفی بزنید یا کاری انجام دهید که به خود و دیگران صدمه بزنید، پس در این مرحله نیز کاری انجام ندهید، فقط خوب فکر کنید که چرا عصبانی شده اید و آیا می توانید عصبانیت خود را به صورتی بیان کنید که به دیگران صدمه نزنید.

✓ **چراغ سبز** شده است و شما می توانید با کسی که شما را عصبانی کرده است، صحبت کنید و به او بگویید که چرا از دست او عصبانی هستید.

فعالیت ۵-۶ ایفای نقش:

به گروه های چند نفره تقسیم شوید. هر گروه دو نمایشنامه بسازید در قسمت اول: نمایشی بسازید که راه های ابراز صحیح عصبانیت را بلد نیستید؟ عواقب عصبانی شدن چگونه خواهد بود؟ در قسمت دوم نمایشنامه قبلی را تکرار کنید اما این بار با استفاده از شیوه های عملی کنترل عصبانیت، نشان دهید که عصبانیت خود را کنترل کرده و سپس در مورد موضوعی که شما را عصبانی کرده جرأت مندانه عمل نمایید.

از این درس یاد گرفتیم که



تمرین ۵-۹

در طول این هفته سعی کنید دو الی سه موقعیت از موقعیت‌هایی که قبلاً به عنوان موقعیت‌های عصبانیت برانگیز، مطرح کرده بودید را مدیریت کنید. لطفاً موقعیت و چگونگی عملکرد خود را یادداشت نمایید.

درس سوم: غمگینی

در درس‌های قبل گفتیم که تجربه احساسات مختلف چه خوشایند و چه ناخوشایند طبیعی است. غمگینی یکی از احساسات ناخوشایند است که همه افراد آن را تجربه می‌کنند؛ و هیچ کس هم از تجربه آن خوشش نمی‌آید. اما از آن جا که در زندگی هر انسانی هم حوادث خوشایند و هم حوادث ناخوشایند اتفاق می‌افتد. بنابراین کاملاً طبیعی است که گاهی اوقات احساس شادی کنیم و بعضی وقت‌ها هم غمگین باشیم. معمولاً وقتی غمگین هستیم، بی حوصله و کسل می‌شویم، ممکن است گریه کنیم، دوست داریم تنها باشیم و حتی ممکن است حوصله عزیزان خود را هم نداشته باشیم و یا کم طاقت شویم و زود از دست دیگران عصبانی شویم. همچنین ممکن است حوصله انجام هیچ کاری، حتی کارهایی را که خیلی دوست داریم و از انجام آن لذت می‌بریم نداشته باشیم، همه این حالت‌ها در هنگام غمگینی عادی و طبیعی است و هر کس غمگین می‌شود ممکن است همه یا بعضی از این حالت‌ها را داشته باشد. و وقتی غمگینی برطرف می‌شود این حالت‌ها هم از بین می‌رود. آیا می‌دانید چه چیزهایی شما را غمگین می‌کند و علت غمگینی شما چیست؟ همان‌طور که عصبانیت دلایل مختلفی دارد، چیزهای مختلفی هم ممکن است باعث غمگینی شما شود.

فعالیت ۷-۵:

چند لحظه‌ای با خود فکر کنید و بنویسید چه چیزهایی باعث می‌شود شما غمگین شوید.

تمرین ۱۰-۵:

یکی از موقعیت‌هایی که برای شما یا خانواده‌تان پیش آمده و شما را به شدت غمگین کرده است به خاطر آورید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) در هنگام غمگینی چه حالت‌هایی داشتید؟

ب) خودگویی‌های منفی شما چه بودند؟

ج) فکر می‌کنید علت غمگینی شما چه بود؟

مسلماً وقتی غمگین هستیم دوست داریم تنها باشیم، با کسی حرف نزنیم، حوصله انجام هیچ کاری را نداریم، حساس و زود رنج می‌شویم و... اگر چه همه‌ی این حالت‌ها طبیعی است، ولی اگر غمگینی شدید باشد، مدت زمان طولانی طول بکشد، مرتب تکرار بشود و باعث شود شما همیشه تنهایی و انزوا را انتخاب کنید. آنوقت غمگینی می‌تواند به بیماری تبدیل شود.

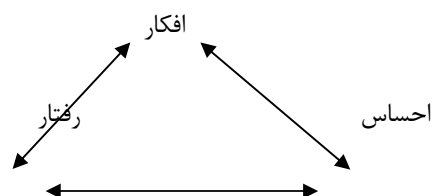
سوال:

به نظر شما چه فرقی بین احساس غمگینی و افسردگی وجود دارد؟

نقش افکار و گفتگوهای درونی منفی در شکل‌گیری و تداوم احساس غمگینی

همانطور که می‌دانید الگوهای فکری مخرب منجر به فعال شدن افکار منفی و گفتگوهای درونی منفی می‌شوند. از سوی دیگر تحقیقات نیز نشان داده است که بین افکار، احساس و رفتار ما ارتباط وجود دارد، به عبارت دیگر وقتی افکار منفی یا صحبت‌های درونی منفی در ذهن شما فعال می‌شوند، گفتگوهای مثل: «من چقدر بد بختم»، «هر چه بلاست سر من

می‌آید»، «من نمی‌توانم»، «من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام بدهم». در اینصورت احساس می‌کنید واقعاً خیلی غمگین هستید و در چنین شرایطی رفتارهای شما برخاسته از غم خواهد بود، گوشه‌گیری، غرغر کردن، بهانه‌گیر شدن و... نمونه‌های از رفتارهای شما در چنین شرایطی می‌باشد.



الگوهای فکری مخرب^۱

عادت‌های فکری مخربی که می‌توانند در غمگین شدن شما نقش داشته باشند عبارتند از:

۱- شخصی سازی:

در این الگوی فکری شما خود را بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد می‌کنید که به هیچوجه امکان کنترل آن را نداشته‌اید. مثال: چند روزی است که پدر مرجان به مرخصی آمده است، امروز، عصر جمعه است و مرجان دوست دارد با خانواده‌اش بیرون بروند و با همدیگر اوقات خوشی داشته باشند، مرجان به مامان و بابا می‌گوید «من حوصله ام سر رفته، بیایید یک جایی برویم» مامان و بابا هم استقبال می‌کنند و همگی می‌روند منزل مادر بزرگ - مامان مامان - مادر بزرگ دل خوشی از دامادش ندارد و شروع می‌کند به نصیحت کردن او، اما این حرف‌ها بابای مرجان را خیلی عصبانی می‌کند و در راه برگشت مامان و بابا شروع می‌کنند به دعوا کردن و مرجان بیچاره پیش خودش فکر می‌کند «همش تقصیر من شد، چرا من گفتم حوصله ام سر رفته و برویم بیرون، اگر من نمی‌خواستم بیرون پیام بین مامان و بابام دعوا نمی‌شد» و همینطور مرجان خود خوری می‌کند. همینطور که ملاحظه می‌کنید شخصی سازی منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایسته بودن می‌شود.

اگر شما هم چنین الگوی فکری دارید. از بودن آن آگاه باشید و به محض این که شروع به فعالیت نمود به خود بگویید «ایست» این یک الگوی فکری مخرب است. من که نمی‌خواستم این اتفاق بیفتد پس اگر چه از این موضوع ناراحتم ولی من مقصر این ماجرا نیستم.

علاوه بر این در الگوی فکری شخصی سازی، شما هر واقعه بیرونی را به خود نسبت می‌دهید و آن را شخصی می‌کنید، مثلاً دوست شما خمیازه می‌کشد و شما به خود می‌گویید «او از حرف زدن با من خوشش نمی‌آید، به همین دلیل خمیازه کشید». یعنی خمیازه کشیدن دوست‌تان را به خودتان نسبت می‌دهید. «افسانه از دست من ناراحت شد چون من نباید بهش می‌گفتم درس دارم و نمی‌توانم با او به مهمانی بیایم»، «به خاطر اینکه آن سیگار را نکشیدم همه منو آدم بی‌عرضه و ترسویی می‌دانند».

۲- الگوی فکری قربانی بودن:

اگر چنین الگوی فکری ای دارید، شما فکر می‌کنید که قربانی اوضاع و شرایط و خانواده ای هستید که در آن به دنیا آمده‌اید و هیچ کاری نمی‌توانید برای کمک به خود و خانواده انجام دهید، شما محکوم هستید که بسوزید و بسازید و هر چه بدبختی هست مال شماست. مسلماً این الگوی فکری شما را غمگین می‌کند و از سوی دیگر باعث می‌شود که شما خود را مسئول رفتارها و تصمیم‌های اشتباهی که مرتکب شده‌اید ندانید، وقتی خودتان را قربانی می‌دانید پس دیگر مجبور نیستید که به خاطر اشتباهاتتان مورد سؤال قرار بگیرید. به همین دلیل هم وقتی به خاطر اشتباهاتتان مورد سؤال قرار می‌گیرید غمگین می‌شود، بعضی وقت‌ها هم ممکن است عصبانی شوید. مثال: «من همیشه در هر شرایطی نمی‌توانم حقم را بگیرم، پدری هم بالای سرمان نبود که از ما دفاع کند».

^۱ - درباره این موضوع در فصل سوم این بسته آموزشی نیز مطالبی خوانده‌اید.

۳- نادیده گرفتن امور مثبت:

در این الگوی فکری فرد تجارب و دستاوردهای مثبت زندگی را نادیده می‌گیرد و تمام تمرکزش بر روی حوادث و تجارب منفی و ناکامی هاست. در این حالت چون شخص فقط بر ویژگی‌ها و جنبه‌های منفی خود و محیط اطرافش تمرکز می‌کند، بنابراین دنیای ذهنی‌اش و هر آنچه را که درک می‌کند رنگ و بوی منفی به خود می‌گیرد. «من چقدر بدبختم، چرا همه آدم‌ها بابا دارند، ولی بابای من زندان است». این فرد تمام توجهش را به نبود پدر اختصاص داده و به خودش فرصت نمی‌دهد که چیزهای مثبتی را که در پیرامون او وجود دارند، ببیند.

مثال: فاطمه از ظاهر خودش راضی نیست چرا که حدود ۱۰ کیلو اضافه وزن دارد، فکر می‌کند به خاطر این وضعیت دوستانش از او خوششان نمی‌آید. در حالیکه قدش، نحوه گفتار و نمرات تحصیلی‌اش از اکثر بچه‌های کلاس بهتره.

۴- الگوی فکری درماندگی:

اگر شما فکر می‌کنید علت اصلی مشکلات شما، پدر، مادر، خانواده، جامعه و دیگران هستند، قاعدتاً احساس درماندگی می‌کنید و فکر می‌کنید که برای حل مشکلاتتان هیچ کاری از دست شما بر نمی‌آید. بنابراین وقتی می‌خواهند مسئولیتی را هر چند کوچک به شما بدهند، می‌ترسید و از قبول آن سر باز می‌زنید و همیشه به خودتان می‌گوئید «تو نمی‌توانی این کار را انجام دهی»، «تو از پس این کار بر نمی‌آیی». و جملاتی مانند «دیگه هیچ کدام از درس‌ها توی سرم نمی‌رود»، «من کشش ندارم»، «درس خواندن من خرج اضافیه»، «می‌خواهم ترک تحصیل کنم».

تعمیم بیش از حد: هر چه چقدر فکر منفی که فرد انجام می‌دهد به جنبه‌های بیشتر یا افراد بیشتری از زندگی‌ش تعمیم دهد شد آن غمگینی بالاتر است مثلاً فکر می‌کنید کدامیک از این دو نفر غمگین تر هستند؟
«نازنین معتقد است که بعضی از آدم‌ها ممکن حقوق دیگران را از بین ببرند ولی همه آنها اینطوری نیستند.»

تمرین ۱۱-۵:

در طول هفته به رفتارهای خود و اطرافیان دقت کنید و هر کجا الگوی فکری مخرب ارایه شده در این فصل را مشاهده کردید، یادداشت نمایید و برای جلسه بعد با خود به کلاس بیاورید.

فعالیت ۸-۵:

آخرین باری که شدیداً غمگین شدید به خاطر آورید، صحبت‌های درونی شما با خودتان چه بود؟ شدت احساس شما چقدر بود (از ۱ تا ۱۰۰ نمره دهید)؟ و در آن موقع چه رفتارهایی از خودتان نشان می‌دادید.

موقعیت	الگوی فکری	گفتگوهای درونی منفی	احساس	شدت احساس ۱-۱۰۰	رفتار
چه وقت؟ کجا؟ چه اتفاقی افتاد			غمگینی		

آخرین باری را که غمگین شدید مجدداً به خاطر آورید و بنویسید عواقب این احساس چه بود.

عواقب مثبت

عواقب منفی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

در اکثر مواقع، عواقب منفی غمگینی بیشتر از پیامدهای مثبت آن است. تصمیم با شماست! شما می‌توانید به خودتان کمک کنید و اجازه دهید غمگینی ادامه پیدا کند شما می‌توانید کارهایی را انجام دهید که احساس تان تغییر کند. منظور از جلوگیری از رشد احساس غمگینی به معنای نفی آن نیست همانطور که اشاره کردیم غمگینی در برخی موقعیت‌ها رفتاری طبیعی و در عین حال کمک کننده است به عنوان مثال وقتی شما متوجه می‌شوید یکی از همکلاسی‌هایتان به خاطر مصرف قرص‌های روانگردان راهی بیمارستان شده شما غمگین می‌شوید و حتی از این غمگینی تجربه کسب می‌نمائید یا زمانی که یکی از نزدیکان ما دچار حادثه‌ای می‌گردد مثلاً تصادف می‌کند، شغلش را از دست می‌دهد، دچار مشکلات قانونی می‌گردد، غمگین می‌شویم ولی هر گاه این احساس غمگینی خیلی طولانی شود به گونه‌ای ما نمی‌توانیم به زندگی عادی خود بپردازیم و همیشه همراه ما باشد دیگر به عنوان یک اختلال روانی محسوب می‌شود.

راهکارهای غلبه بر غمگینی

فعالیت ۹-۵:

وقتی غمگین هستید، چه کارهایی انجام می‌دهید که احساس بهتری پیدا کنید؟

همانطور که شما هم گفتید وقتی غمگین هستید کارهای مختلفی می‌توانید انجام دهید تا احساس شما بهتر شود، برخی از آنها عبارتند از:

- ۱- احساس غمگینی خود را بپذیرید، همیشه به یاد داشته باشید که غمگینی یک احساس طبیعی است و در زندگی هر کس مواقعی پیش می‌آید که او غمگین باشد. می‌کنید کسی که پدرش ۱۰ روز است که زندانی شده با کسی که ۱۰ سال است که پدرش در زندان است، باید به یک اندازه غمگین باشند؟
- ۲- به خود دلداری دهید، وقتی دوست شما غمگین است به او چه می‌گویید تا احساس بهتری پیدا کند؟ دوست خود باشید و همان حرف‌ها را به خودتان نیز بزنید. مثلاً به خود بگویید «دنیا که به آخر نرسیده، من که برای همیشه غمگین نمی‌مانم»، «این احساس زود گذر است»، «بالاخره با خواست خدا پدرم آزاد می‌شود».
- ۳- با یکی از اعضای خانواده و یا یکی از دوستان خود صحبت کنید و احساس خود را برای او توضیح دهید.
- ۴- اگر کسی نیست که با او صحبت کنید، احساس خود را بنویسید و یا آن را نقاشی کنید.
- ۵- کار یا فعالیت‌هایی را که دوست دارید و از آنها لذت می‌برید، انجام دهید فعالیت‌هایی مثل گوش دادن به موسیقی، نقاشی کشیدن، و...
- ۶- از خانه بیرون بروید، هر جایی که از رفتن بدان جا لذت می‌برید پارک کنار خانه، خانه خاله و...
- ۷- عبارات مثبت و انرژی بخش را روی کاغذ درشت نوشته و به دیوار اطاق و آشپزخانه و هر جایی که زیاد به آن نگاه می‌کنید بچسبانید تا هر روز چشمتان به آن بیفتد.
- ۸- خودگویی‌های تان را تغییر دهید: صحبت‌های درونی مثبت را جایگزین صحبت‌های درونی منفی کنید.

صحبت‌های درونی منفی	صحبت‌های درونی مثبت
من چقدر بدبختم	در زندگی سختی‌های زیادی وجود دارد ولی من می‌توانم از عهده آنها بر بیام.
هر چه بدبختی است سر من می‌آید	امیدوار باش، مشکلات یک روزی تمام می‌شود
نمی‌توانم با این مسأله کنار بیایم	من تلاش خود را می‌کنم و به امید خدا هم موفق می‌شوم.
هیچ امیدی ندارم	امیدوار باش، خدا خیلی بزرگ است

۹- کانال را عوض کنید: یعنی توجه خودتان را برگردانید.

- اطاقتان را مرتب کنید.
- کتاب شعر بخوانید.
- آشپزی کنید.
- یک کتاب یا رمانی را که دوست دارید بخوانید.
- دوش بگیرید.
- موسیقی بگذارید و برقصید.
- از خانه بیرون بروید.

اغلب اوقات وقتی آدم‌ها غمگین می‌شوند، دوست ندارند کاری انجام دهند و همین باعث می‌شود در همان حالت غمگینی باقی بمانند و خودشان را از داشتن حال خوب و معمول زندگی محروم کنند. اما بهترین کسی که می‌تواند در چنین شرایطی به شما کمک کند، خود شما هستید. شاید در اوایل کمی سخت باشد و شما ترجیح دهید هیچ کاری نکنید و در همان حال باقی بمانید؛ اما با کمی سعی و تلاش و استفاده از روش‌هایی که گفته شد می‌توانید از این حالت غمگینی بیرون آمده و به زندگی عادی و فعالیت‌های روزانه خود برگردید و در حد امکان از زندگی لذت ببرید. سعی کنید با شناسایی عوامل غمگینی خود با انجام اعمالی که نقطه مقابل آنها به حساب می‌آید انجام دهید و با غمگینی خود لجاجتی نکنید.

تمرین ۱۲-۵:

حالا ۱۰ مورد از علل غمگینی که در هنگام غمگینی ممکن است در کسی ظاهر شود را نوشته و رفتار مخالف آن را در مقابلش یادداشت نمایید.

تمرین ۱۳-۵: ایفای نقش

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و نمایشنامه‌ای بسازید در آن نمایش نشان دهید که با استفاده از راهکارهای مقابله با غمگینی چگونه می‌توان بر غمگینی خود غلبه کرد.

فعالیت ۱۰-۵:

اکنون فهرستی از افکار و فعالیت‌هایی که می‌توانند احساس خوبی در شما ایجاد کنند، فراهم نمایید و پیش خود نگه دارید یا به دیوار بچسبانید.

از این درس یاد گرفتم که

.....
.....

تمرین ۱۴-۵:

تکالیف خانه:

✓ چند مورد از مواردی که مادر، پدر یا سایر اعضای خانواده تان غمگین بودند را یادداشت کرده. سپس راهکارهایی برای رهایی آنها از این احساس ارائه نمایید و در هفته بعد راهکارهایتان را برای دیگران بخوانید.

✓ به گروه‌های چند نفره تقسیم شوید و تحقیقی در خصوص این که غمگینی چه عواقبی به دنبال دارد و چه راهکارهایی برای غلبه بر آن وجود دارد، انجام دهید. شما می‌توانید راهکارهای جدیدی را پیدا کنید و به راهکارهای ارائه شده در این فصل اضافه نمایید.

درس چهارم: نگرانی و اضطراب

نیازی به معرفی اضطراب نیست. اضطراب نیز یکی دیگر از احساسات ناخوشایندی است که در زندگی به سراغتان می‌آید. دلشوره و اضطراب که مانند غم و افسردگی ناشی از افکار منفی است ممکن است در اشکال مختلف و با شدت‌های مختلف شما را رنج دهد. این احساسات می‌توانند از یک دلشوره مختصر تا حملات اضطرابی شدید، متفاوت باشند. مقابله با اضطراب نیز مثل سایر احساسات ناخوشایند، در زمانی که آن را تجربه می‌کنید کار ساده‌ای نیست، ولی با تمرین می‌توانید یاد بگیرید که هر وقت دچار اضطراب شدید با استفاده از یک سری روش‌ها آن را کاهش دهید.

علائم اضطراب

اضطراب علائم و نشانه‌های متعددی دارد که در اینجا به آن اشاره می‌شود. یک فرد مضطرب ممکن است همه این علائم را نداشته باشد و فقط بعضی از آنها را نشان دهد، ولی چنانچه حدود پنج مورد از این علائم در شما وجود داشت، نشان می‌دهد که باید به یک روانشناس یا مشاور مراجعه کنید.

- | | |
|------------------------------------|--|
| - سرگیجه | - احساس نگرانی، ترس یا دستپاچگی |
| - گرفتگی عضلات | - نگرانی و وحشت از اینکه اتفاق بدی بیفتد |
| - احساس گرگرفتگی یا سرمای ناگهانی | - بی‌قراری |
| - عرق کردن | - ناتوانی در تمرکز و حواس‌پرتی |
| - درد در قسمت‌های مختلف بدن | - تپش قلب |
| - اسهال یا تکرر ادرار | - تند شدن تنفس |
| - احساس کرختی و بی‌حس شدن دست و پا | - تنگی نفس یا احساس خفگی |
| - خستگی و احساس ضعف و بی‌حالی | - لرزش |

منشاء اضطراب

همه ما اضطراب را تجربه کرده‌ایم. نگرانی، دلشوره و اضطراب ناشی از پیش‌بینی اتفاق افتادن یک حادثه بد مثل بیماری، سانحه و صدمه بدنی، تنبیه و مجازات شدن، مورد انتقاد قرار گرفتن و تحقیر شدن، طرد شدن و... است. بطور کلی کسی که خود را در خطر می‌بیند، احساس اضطراب می‌کند. تهدیدهای اجتماعی، بیماری‌های جدی، مشکلات شدید اقتصادی یا سرخوردگی‌های اجتماعی، نمونه‌های مشخصی هستند که تولید اضطراب می‌کنند. از این گذشته تهدید به امنیت، سلامت، آزادی، موقعیت اجتماعی، اموال و دارایی‌ها و تهدیدهای روانی مانند تحقیر شدن، طرد شدن و مورد پذیرش قرار نگرفتن توسط افرادی که برای ما مهم هستند نیز می‌تواند تولید اضطراب کند. همچنین مورد تهدید قرار گرفتن ارزش‌ها و باورهای شخصی هم اغلب به اضطراب منجر می‌شود. نوع دیگری از اضطراب مربوط به زمانی است که بخاطر دوری و فاصله از عزیزانمان، نگران وضعیت آنها می‌شویم. مثلاً زمانی که عزیزمان در زندان است، ممکن است نگران سلامتی او باشیم و به همین دلیل دچار اضطراب شویم.

بطور کلی، ترس از آسیب‌های احتمالی و واکنش‌های عاطفی ناخوشایند را اضطراب می‌نامیم. اگر فرد فکر کند می‌تواند با یک تهدید مقابله کند، اضطرابش فروکش می‌کند. اما اگر معتقد باشد که توان مقابله را نداشته یا حادثه بقدری شدید است که هیچ کاری در مورد آن نمی‌توان انجام داد، اضطرابش افزایش می‌یابد. نامعلوم بودن زمان رخ دادن حادثه ناگوار نیز به افزایش اضطراب منجر می‌شود.

پس برای آن که موقعیتی خطرناک تشخیص داده شود، باید قضاوتی صورت بگیرد. در قضاوت اولیه، که «ارزیابی اولیه» نامیده می‌شود، فرد موقعیت را تهدید کننده می‌بیند و احتمال بروز حادثه و شدت آسیب احتمالی را ارزیابی می‌کند. در "ارزیابی ثانویه" فرد به ارزیابی منابع و امکانات خود برای مقاومت در برابر حادثه و خنثی کردن خطر آن می‌پردازد. شدت اضطراب به نسبت این دو ارزیابی بستگی دارد. یعنی هرچه موقعیت، تهدید کننده تر و احتمال وقوع آن بیشتر ارزیابی شود و از طرف دیگر، منابع و امکانات شخص برای مقابله با آن کم برآورد شود شدت اضطراب بیشتر خواهد بود. با این حساب معلوم می‌شود که اضطراب تا حدود زیادی به ارزیابی‌های ما از خطرناک بودن موقعیت و توان و منابع ما برای مقابله با آن موقعیت خطرناک، بستگی دارد.

مقابله با اضطراب

برای کنترل اضطراب می‌توانید از الگوی کنترل عواطف و احساسات ناخوشایند استفاده کنید. برای مقابله با اضطراب و نگرانی می‌توانید شش قدم زیر را انجام دهید.

- قدم اول

از حالت و احساس خود آگاه شوید. سعی کنید در هنگام تجربه احساسات منفی، نوع احساس خود را تشخیص دهید. این موضوع که کدام احساس ناخوشایند را تجربه می‌کنید یا آیا همزمان از چند احساس ناراحت کننده رنج می‌برید، بسیار مهم است.

- قدم دوم

علائم اضطراب و نگرانی مانند تند شدن و تنگی تنفس را در خود شناسایی کنید. در این حالت مکان خلوتی را پیدا کرده و سعی کنید تنفس خود را آرام و عمیق کنید. دست را بصورت فنجان در آورده و در آن تنفس کنید. این عمل می‌تواند در برخی موارد کمک کننده باشد. بعضی افراد از پاکت کاغذی استفاده می‌کنند. شما نیز در صورت دسترسی به پاکت کاغذی می‌توانید از آن استفاده کنید. استفاده از پاکت کاغذی می‌تواند همان اثر را داشته باشد. این عمل می‌تواند از افزایش اضطراب و احتمال حملات اضطرابی شدید جلوگیری کند.

- قدم سوم

سعی نکنید با اضطراب شدید بجنگید زیرا ممکن است عملاً موجب افزایش بعضی از مواد شیمیایی مانند آدرنالین در بدن شود که وضعیت را بدتر کرده و اضطراب را تشدید می‌کند. در این هنگام سعی کنید خود را آرام کنید هر چند گاهی اوقات آرام ساختن خود آسان نیست. سعی کنید خود را در محیطی آرام بخش تصور کنید تا علائم اضطراب کاهش پیدا کند.

- قدم چهارم

یکی دیگر از مواردی که می‌تواند به شما در شرایط نگرانی و اضطراب کمک کند برقراری ارتباط است. این فقط شما نیستید که از چنین احساساتی رنج می‌برید. با برقراری ارتباط با دوستان یا همبندانی که به آنها اعتماد دارید می‌توانید احساسات خود را با آنها در میان بگذارید و در مورد آن صحبت کنید. این کار را می‌توانید در مواردی که

مضطرب نیستید نیز انجام دهید. ارتباطات دوستانه و حمایت کننده می‌تواند از ایجاد مجدد چنین احساساتی جلوگیری کند. در مواردی که احساس می‌کنید از اضطراب شدیدی رنج می‌برید بهتر است به مشاور یا فرد متخصص در زندان مراجعه و موضوع را پیگیری کنید.

- قدم پنجم

در هنگام روبرو شدن با احساس نگرانی شدید یا اضطراب سعی کنید ذهن خود را به سوی چیزهایی که از آنها لذت می‌برید منحرف کنید. اگر می‌توانید و شرایط و امکان آن وجود دارد یک کار مثبت، سرگرم کننده و مفرح را انجام دهید. هر چند در آن موقعیت ممکن است کار آسانی نباشد. از خلاقیت خود استفاده کنید و با انجام فعالیت‌های ساده ولی مفرح احساس خود را بهتر کنید.

- قدم ششم

سعی نکنید وقتی نگرانی یا اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنید آن را تحلیل و تفسیر کنید. در عوض، سعی کنید خود را آرام کنید چون در چنین شرایطی بررسی و تحلیل افکار ممکن است سبب افزایش ماده شیمیایی آدرنالین شود که خود نگرانی و اضطراب شما را تشدید می‌کند. هنگام روبرو شدن با اضطراب شدید، اولویت اول آرام کردن خود است و پس از آن وقتی آرامش پیدا کردید می‌توانید به بررسی اضطراب خود بپردازید.

خلاصه فصل

شیوه طبیعی و غریزی بروز عصبانیت ارائه واکنش‌های پرخاشجویانه است. برای این که شما بتوانید عصبانیت خود را بهتر مدیریت کنید، اول از همه باید حساسیت‌های خود را بشناسید و بدانید با چه کسانی و در چه شرایطی بیشتر احتمال دارد عصبانی شوید. عصبانیت یک حالت هیجانی و یک احساس درونی ناخوشایند است که همه مردم گاهی در زندگی خود تجربه می‌کنند ولی پرخاشگری یک رفتار است که به قصد صدمه زدن به طرف مقابل انجام می‌شود.

همه ما یک سری الگوها و عادت‌های فکری داریم که مرتب و در موقعیت‌های مختلف و در رابطه با افراد مختلف در ذهن ما فعال می‌شوند. این الگوهای فکری می‌توانند سالم و سازنده باشند و یا ناسالم و غیر مفید؛ الگوهای فکری سالم منجر به فعال شدن افکار واقع بینانه و گفتگوهای درونی منطقی می‌شود و الگوهای فکری ناسالم منجر به فعال شدن افکار منفی می‌شوند. افراد مختلف به هنگام عصبانیت رفتارهای متفاوتی دارند. بعضی از این رفتارها موجب صدمه زدن به خود، دیگران و یا وسایل و اشیاء می‌شود و یا شروع به فحاشی می‌کنند. هنگام عصبانیت سه قاعده را به خاطر داشته باشید: ۱- نباید به خود صدمه بزنم ۲- نباید به دیگران صدمه بزنم ۳- نباید به اموال و اشیاء خود و دیگران صدمه بزنم.

اغلب اوقات وقتی آدم‌ها غمگین می‌شوند، دوست ندارند کاری انجام دهند و همین باعث می‌شود در همان حالت غمگینی باقی بمانند و خودشان را از داشتن حال خوب و معمول زندگی محروم کنند. اما بهترین کسی که می‌تواند در چنین شرایطی به شما کمک کند، خود شما هستید. سعی کنید با شناسایی عوامل غمگینی خود با انجام اعمالی که نقطه مقابل آنها به حساب می‌آید، با غمگینی خود مبارزه کنید. همچنین برای کنترل اضطراب می‌توانید از الگوی کنترل عواطف و احساسات ناخوشایند استفاده کنید

فصل ششم
مهارت مقابله با استرس
(مدیریت استرس)

فهرست مطالب فصل ششم

مهارت مقابله با استرس (مدیریت استرس)

اهداف

مقدمه

درس اول: رابطه بین استرس و عملکرد

علائم استرس

علت خشم

علل و منابع فشار روانی

الگوهای فکری مخرب

۱. الگوی فکری منفی نگر

۲. الگوی فکری کمال طلب

۳. الگوی فکری فوریت طلب

۴. الگوی فکری فاجعه ساز

تفکر منطقی

درس دوم: مقابله با استرس

شیوه های مقابله با استرس

۴. روش های مقابله ای هیجان مدار

الف) روش های هیجان مدار سالم

ب) روش های هیجان مدار ناسالم

۵. روش های مقابله ای مسأله مدار

الف) روش های مسأله مدار سالم

ب) روش های مسأله مدار ناسالم

۶. روش های مقابله ای ناسازگارانه

راهکارهای مقابله با استرس

۱۶. مهارت خودآگاهی هیجانی

۱۷. تنفس عمیق و شکمی

۱۸. آرمیدگی تدریجی عضلات

۱۹. معنویت

۲۰. پذیرش

۲۱. نوشتن خاطرات

۲۲. ورزش های هوازی

۲۳. تنفس عمیق

۲۴. تغذیه مناسب

۲۵. تفریح و سرگرمی

۲۶. جایگزین کردن الگوهای فکری سالم به جای الگوهای فکری ناسالم

۲۷. حمایت های اجتماعی

۲۸. درد دل کردن با عزیزان و دوستان صمیمی

۲۹. مشورت کردن با روانشناسان و مشاوران حرفه ای

۳۰. مدیریت زمان

ویژگی های افراد مقاوم

خلاصه فصل

اهداف فصل ششم

اهداف دانشی :

شناخت ماهیت استرس
شناخت الگوهای ناکارآمد مؤثر در تشدید استرس
راهکارهای مقابله مناسب با استرس

اهداف نگرشی :

ارتقای سطح مسئولیت پذیری
پی بردن به نقش افکار و الگوهای فکری در احساس و رفتار
ارتقای روحیهٔ پیامد سنجی

اهداف مهارتی :

ارتقای مهارت‌های سازگاری با دیگران
ارتقای مهارت‌های شناختی

مقدمه

زندگی هر انسانی پر از نشیب و فراز است. هیچ روزی همانند روز قبل نیست، هر روز مسایل و موضوعات جدیدی در زندگی انسان رخ می‌دهد و تغییرات تازه‌ای در زندگی بوجود می‌آید. بعضی از این موضوعات مسایلی پیش پا افتاده و کوچک هستند و سازگاری چندانی نمی‌طلبند. ولی مسایل و موضوعات دیگری نیز وجود دارند که تغییرات زیادی را در زندگی فرد پیش می‌آورند و فرد باید تلاش و کوشش زیادی انجام دهد تا بتواند دوباره با زندگی و مسایل آن سازگار شود.

استرس عبارت است از هر موقعیتی که فرد مجبور شود سازگاری معمول خود را تغییر دهد که می‌تواند خوشایند یا ناخوشایند باشد مثلاً استرس خوشایند حالتی است که وقتی مقررات برای مسابقات المپیک به سفری چند روزه برویم به ما دست می‌دهد و استرس ناخوشایند هنگامی است که با خبر شویم یکی از عزیزان ما محکوم به تحمل زندان و حبس گردیده است.

این دو موقعیت، هر دو استرس می‌باشند. چرا که در هر دو موقعیت ما مجبور هستیم که شیوه همیشگی خود را تغییر دهیم. در اولی می‌بایست دوری خانه و خانواده را تحمل کنیم و در دومی باید در نبود یکی از عزیزان مان با مشکلات آن به شیوه‌ای جدید کنار بیاییم.

سؤال:

حال با توجه به این مقدمه به نظر شما منظور از استرس یا فشار روانی چیست؟

.....
اکنون با همکاری معلم تعریف استرس را در کتاب تان یادداشت کنید؟
.....
.....

به این ترتیب تغییرات کوچک که تلاش چندانی برای سازگاری مجدد فراهم نمی‌آورد را میکرو استرس یعنی استرس‌های کوچک و یا خفیف می‌نامند. تغییرات بزرگ و عظیم نیز به دلیل این که تغییرات چشمگیر و عظیمی در زندگی بوجود می‌آورد و اساس زندگی ما را دستخوش تغییر و تحول می‌کند و فشارها هستند به آنها ماکرو استرس یا استرس‌های بزرگ گفته می‌شود.

نمونه‌ایی از استرس‌های کوچک یا میکرواسترس‌ها، معطل شدن در صف اتوبوس و رو به رو شدن با اتوبوس بسیار شلوغی می‌باشد که بدون توجه به افراد منتظر، ایستگاه را رد می‌کند و هیچ کس را سوار نمی‌کند. نمونه ای از استرس‌های بزرگ نیز از دست دادن یکی از عزیزان، زندانی شدن یکی از والدین و ... می‌باشد.

استرس یا فشار روانی چه شدید باشد و چه خفیف، مسلماً واکنش‌های عاطفی متنوعی را در فرد برمی‌انگیزد و باعث می‌شود که فرد احساس عصبانیت، غمگینی، ترس و یا اضطراب کند.

اما می‌توان با آموزش برخی مهارت‌ها، هم از شدت استرس‌های حاکم بر فرد کاست و هم از بروز برخی احساسات ناخوشایند جلوگیری نمود.

فعالیت ۱-۶:

موقعیت‌های استرس‌زای زیر را خوانده و شدت آنها را براساس مقیاس ۱ تا ۱۰۰ نمره‌گذاری کنید. به این معنی که موقعیتی که حداقل استرس را ایجاد می‌کند نمره ۱، و وضعیتی که حداکثر استرس را ایجاد می‌کند نمره ۱۰۰ بدهید.

شدت ۱-۱۰۰	موقعیت
_____	تغییر محل سکونت
_____	شلوغی اتوبوس
_____	رفتن به زندان برای ملاقات پدر
_____	ملاقات کردن پدر یا مادر در زندان
_____	مرخصی آمدن پدر یا مادر از زندان
_____	امتحانات پایان ترم
_____	نه گفتن به افراد مهم زندگی
_____	باخت تیم ورزشی مورد علاقه
_____	خراب شدن کولر در یک روز گرم
_____	تغییر مقطع تحصیلی (ورود به مقطع راهنمایی یا دبیرستان)
_____	آزاد شدن پدر یا مادر زندانی از زندان
_____	از دست دادن دوستان محل سکونت قبلی
_____	سخنرانی در جمع
_____	دعای والدین
_____	جدایی والدین
_____	تغییر مدرسه و هم کلاسی ها
_____	پی بردن هم کلاسی ها به زندانی بودن پدر
_____	مراسم جشن تولد
_____	قضا شدن نماز عصر
_____	به دنیا آمدن یک فرزند جدید در خانواده
_____	رفتن به منزل فامیل و آشنایان
_____	گم کردن کیف
_____	محکوم شدن پدر به اعدام
_____	شنیدن خبر اعتیاد پدر

سؤال: اکنون به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) آیا همه موضوعات مطرح شده در تمرین فوق رویدادهای منفی بودند؟

ب) آیا پاسخ‌های افراد به موقعیت‌های مشابه، یکسان بود؟

پس همانطور که ملاحظه می‌کنید فشاری که شما در موقعیت‌های تنش‌زا تجربه می‌کنید ضرورتاً شامل مسایل منفی و ناخوشایند نمی‌شود، بلکه وقایع مثبت هم می‌توانند تنش‌زا باشند؛ چرا که در اینگونه اتفاقات و شرایط، باز هم ضرورت و نیاز به سازگاری مجدد وجود دارد. مثلاً خرید خانه جدید و نقل مکان کردن به آنجا با وجود اینکه اتفاق مثبتی است و لی با استرس همراه است.

علاوه بر این یک موقعیت خاص مثل امتحانات پایان ترم برای شما ممکن است خیلی تنش‌زا نباشد، اما برای فرد دیگری ممکن است بسیار تنش‌زا باشد و یا برعکس موقعیت دیگری مثل جشن تولد، ممکن است برای شما خیلی تنش‌زا باشد اما برای دیگری این طور نباشد. به همین دلیل گفته می‌شود که بین افراد مختلف، نسبت به درک آنان، میزان و شدت تنش‌زا بودن موقعیت‌ها تفاوت‌هایی وجود دارد.

همچنین قدرت و توان افراد برای تحمل فشار روانی با یکدیگر متفاوت است. بعضی افراد قدرت تحمل بیشتری داشته و مسایل

تنش برانگیز را بهتر تحمل می‌کنند و کمتر به هم می‌ریزند، اما برخی دیگر قدرت تحمل کمتری داشته و موقعیت‌های تنش‌زا به راحتی در آنها تأثیر گذاشته و آنها را به هم می‌ریزد. برخی دیگر نیز قدرت تحملشان در حد معمول و متوسط می‌باشد. مثلاً برخی از افراد وقتی دچار استرس می‌شوند برای آرام کردن خود ممکن است از قرص، دارو و حتی مواد مخدر استفاده کنند. ولی برخی دیگر با ورزش کردن، مطالعه نمودن، نماز خواندن، دعا کردن و... استرس خود را کاهش می‌دهند.

تمرین ۱-۶:

- فهرستی از استرس‌هایی که در طی چند ماه اخیر تجربه کرده اید، تهیه کنید و به هر یک از ۱ تا ۱۰۰ نمره دهید.
- فکر می‌کنید در کدام یک از استرس‌هایی که نام بردید احتمال اینکه کنترل خود را از دست دهید بیشتر است و چه راهکارهایی برای کاهش و مقابله با آن استرس‌ها دارید؟
 - در کلاس با سایر بچه‌ها پر استرس‌ترین موقعیت‌های زندگی را مشخص کنید و راهکارهای عملی بر آن مشخص نمایید؟

درس اول: رابطه بین استرس و عملکرد

واقعیت این است که استرس یا فشار روانی همیشه با انسان است. انسان‌ها در طول دوران زندگی خود استرس‌های متنوعی را تجربه می‌کنند و مسلماً این استرس بر روی عملکرد افراد اثر می‌گذارد.

فعالیت ۲-۶:

به نظر شما چه ارتباطی بین میزان استرس و سطح عملکرد شما یا (توانایی انجام دادن فعالیت‌های مختلف) وجود دارد؟ به عبارت دیگر وقتی استرس دارید، عملکرد شما چگونه خواهد بود؟

شاید خیلی از شما فکر کنید که استرس تأثیر منفی بر عملکردتان می‌گذارد؛ اما واقعیت چیز دیگری است و آن این است که نتایج حاصل از استرس همیشه منفی نیست، بلکه استرس می‌تواند تأثیرات مثبت هم بر عملکرد شما داشته باشد. دقت کنید که هم استرس خیلی زیاد و هم استرس خیلی کم، هر دو درد سراسز هستند. استرس خیلی زیاد، قدرت تفکر و حرکت را از شما می‌گیرد، نمی‌گذارد کارهایتان را به درستی انجام دهید، اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که شما احساس خستگی و ناتوانی کنید. از طرف دیگر وقتی استرس خیلی کم باشد، میل به رقابت سالم و سازنده و پویایی به شدت پایین می‌آید و دیگر شما انگیزه‌ای برای فعالیت و رشد و پیشرفت ندارید. بنابراین برای داشتن یک زندگی پویا و با نشاط و داشتن عملکردی نسبتاً خوب، میزانی از استرس ضروری است.

مثال: کاظم از ابتدای امسال در عملکرد تحصیلی اش افت کرده، بارها مادرش به مدرسه فرا خوانده شده و در مورد وضعیت کاظم به وی بازخورد داده اند، معلمین در مدرسه از او ناراضی هستند و مادرش هم با توجه به اینکه نمی‌تواند در درس‌ها به او کمک کند کاملاً مستأصل شده، کاظم هم هیچ علاقه‌ای به تحصیل نشان نمی‌دهد، از سوی دیگر هر بار که به ملاقات پدرش که می‌رود، او به تحصیل وی اشاره می‌کند و خواستار درس خواندن کاظم می‌شود مدتی است که کاظم در فکر فرار از مدرسه و رفتن به سرکار است چون معتقد است دیگر نمی‌تواند ادامه تحصیل دهد و از طرفی نمی‌تواند فشارهای مالی که در نبود پدرش به مادر وی وارد می‌شود تحمل نماید.

- به نظر شما چه استرس‌هایی کاظم را به فرار از مدرسه و اشتغال به کار مجبور می‌کند؟

علایم استرس

فعالیت ۳-۶:

موقعیت‌های زیر را خوانده و مشخص کنید. در شرایط تنش‌زا کدامیک از علایم زیر را تجربه می‌کنید و شدت آن چگونه است؟

خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم	شدت
					علامت
					۱ - تپش قلب پیدا می‌کنم.
					۲ - سر درد می‌گیرم.
					۳ - دست و پاهایم شروع به لرزش می‌کند.
					۴ - زانوهایم می‌لرزد.
					۵ - تمرکز کم می‌شود.
					۶ - بی‌حوصله می‌شوم.
					۷ - غیبت‌های مدرسه ام زیاد می‌شود.
					۸ - انرژی‌ام تخلیه می‌شود.
					۹ - غر می‌زنم.
					۱۰ - بهانه‌گیر می‌شوم.
					۱۱ - دوست دارم گریه کنم.
					۱۲ - خود خوری می‌کنم.
					۱۳ - غذا خوردنم افزایش پیدا می‌کند.
					۱۴ - غذا خوردنم کاهش می‌یابد.
					۱۵ - شروع به راه رفتن می‌کنم.
					۱۶ - قفسه سینه‌ام درد می‌گیرد.
					۱۷ - ناخن‌هایم را می‌جویم.
					۱۸ - تکرار ادراک پیدا می‌کنم.
					۱۹ - شکم روی پیدا می‌کنم.
					۲۰ - بدنم عرق می‌کند.
					۲۱ - داغ می‌شوم.
					۲۲ - خوابم زیاد می‌شود.
					۲۳ - موهایم را می‌کنم.
					۲۴ - دیگران را تحقیر و سرزنش می‌کنم.
					۲۵ - داد می‌زنم و پرخاشگری می‌کنم.
					۲۶ - لکنت زبان می‌گیرم.
					۲۷ -

- پس همانطور که ملاحظه می‌کنید علایم استرس می‌تواند فیزیولوژیک، روانی و یا رفتاری باشد.
- ✓ **علایم فیزیولوژیک:** سر درد، معده درد، تکرر ادرار، تپش قلب، لرزش دست‌ها، لرزش صدا،
 - ✓ **علایم رفتاری:** ناخن جویدن، گریه کردن، راه رفتن، دندان قروچه کردن، کندن موها
 - ✓ **علایم روانی:** عدم تمرکز، خستگی، پرخوری، بی‌اشتهایی، پرخواهی، بی‌خوابی

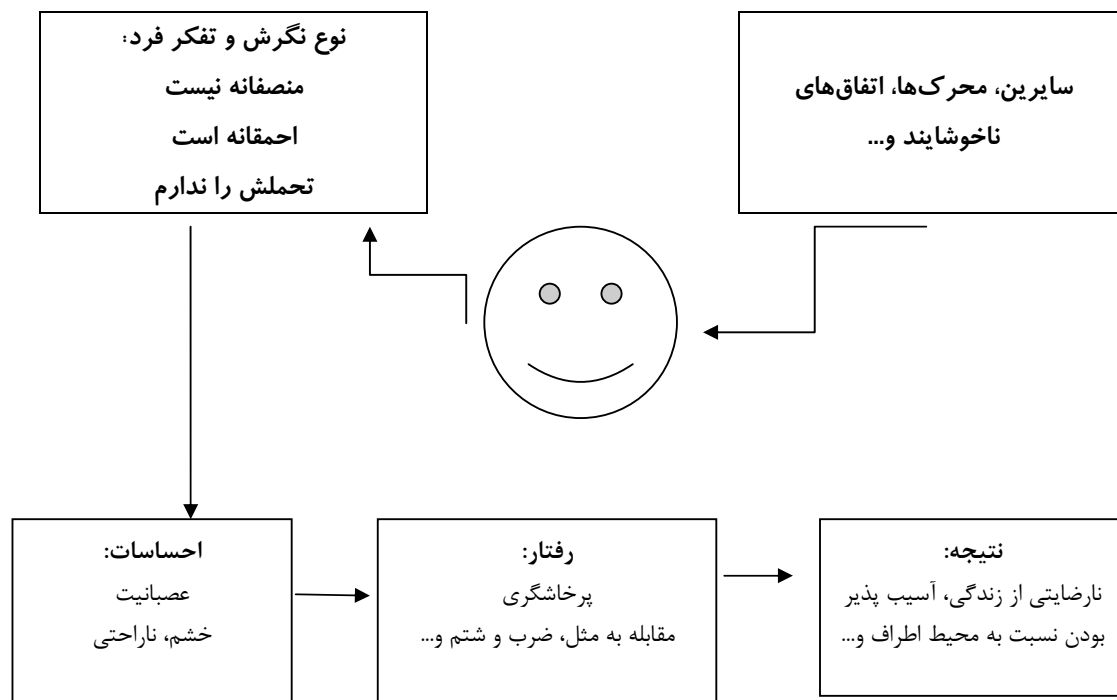
فعالیت ۴-۶:

دو مورد از موقعیت‌هایی که در آنها دچار استرس با شدت زیاد و شدید را بنویسید و علائم فیزیولوژیک رفتاری و روانی خود را به طور مجزا مشخص نمایید.

علت خشم (عصبانیت)

اعتقاد بر این است که ما معمولاً توسط دیگران یا محرک‌های بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم وقتی از کسی عصبانی می‌شویم خود به خود او را مسبب همه احساسات ناخوشایند خود می‌دانیم ولی واقعیت این است که ممکن است دیگران جرقه اول را زده باشند، ولی این خود ما هستیم که می‌توانیم آتش را شعله‌ورتر کرده و یا آن را خاموش کنیم. پس به عبارتی، دیگران، محیط و یا محرک‌ها و حوادث منفی به تنهایی مهم نیستند بلکه نوع نگرش و افکار ماست که واکنش‌های احساسی مختلف و از آن جمله خشم را در ما آشکار می‌کند.

به شمای زیر دقت کنید:



پس نتیجه می‌گیریم که همیشه دیگران (عوامل بیرونی) در ناراحتی و خشم ما مقصر نیستند، بلکه افکار ما نقش بسیار مهمی در احساسات و رفتار ما بجای می‌گذارند. اگر ما دارای این نگرش باشیم که «باید همیشه اطرافیان ما افراد منصف، منطقی، ملاحظه‌کار و ... باشند»، احتمال می‌رود که دچار هیجان‌هایی نظیر خشم شویم.

علل و منابع فشار روانی

به طور کلی فشار روانی دارای دو منبع اصلی است:

۱) علل درونی که به نوعی به خصوصیات شخصی انسان‌ها مربوط می‌شود

۲) علل بیرونی که به وجود حوادث ناراحت کننده در محیط زندگی شخص اشاره دارند.

حوادثی مثل تغییر مدرسه، ورود به سطح بالاتری از مقطع تحصیلی، تغییر محل زندگی و دوستان و... همه در زمره عوامل بیرونی قرار می‌گیرند.

علل درونی فشار روانی عموماً به ویژگی‌های شخصیتی، تجارب قبلی و الگوهای فکری افراد مربوط می‌شوند. تحقیقات روانشناسان نشان داده است که بعضی از اشخاص به دلیل خصوصیات شخصی خود، آسیب پذیری بیشتری نسبت به فشار روانی دارند. کسانی که در اغلب اوقات نگران، مضطرب، غمگین و ناامید هستند به هنگام وقوع یک مشکل بیشتر از دیگران احساس غمگینی و اضطراب می‌کنند و فشار روانی بیشتری را تجربه می‌کنند.

مثال: مینو دختری است که همیشه نسبت به اتفاقاتی که ممکن است برای اعضای خانواده بیفتد نگران است، هرگاه تلفن زنگ می‌زند قلبش تند تند می‌زند، در جمع نمی‌تواند صحبت کند، از حق خودش نمی‌تواند دفاع کند، دوستان زیادی ندارد و افکار منفی زیادی در ذهن نسبت به حوادث و مشکلات دارد.

الگوهای فکری مخرب

الگوهای فکری مخرب باعث می‌شود که افراد فشار روانی زیادی را تجربه نمایند. برخی از این الگوهای فکری مخرب عبارتند از:

۱- **الگوی فکری منفی نگر:** منظور از این الگوی فکری ناسالم، این است که فرد همیشه به دنبال منفی‌هاست و در

جهان اطراف خود بیشتر ناکامی‌ها و بدی‌ها و بیماری‌ها را می‌بیند و به اصطلاح نیمه خالی لیوان را بیشتر مورد

توجه قرار می‌دهد، مسلماً چنین فردی آسیب پذیری بیشتری به فشارهای روانی خواهد داشت.

«من می‌دانم اگر بابا باز هم از زندان خارج بشه کارهای قبلی را انجام می‌دهد».

«درسته که علی اعتیادش را ترک کرده، ولی اعتیاد بازگشت داره».

۲- **الگوی فکری کمال طلب:** در این الگوی فکری، فرد برای پیشرفت و موفقیت اهمیت افراطی قائل می‌شود،

همیشه خود را با دیگران در حال رقابت می‌بیند و می‌خواهد بهتر از دیگران باشد. چنین فردی نیز بیشتر فشار و

استرس را تجربه می‌کند.

ریحانه دانش آموز سال سوم راهنمایی است او همیشه می‌خواهد در همه دروس نفر اول کلاس باشد و از بقیه هم

کلاسی هایش برتر باشد. به همین خاطر هم او، همیشه نگران و مضطرب است و فشار روانی زیادی را به خودش

وارد می‌کند شما چطور؟

شما هم دوست دارید از بقیه بهتر باشید؟ و به همین خاطر فشار زیادی بر خودتان وارد می‌کنید؟ درست است که پیشرفت و

موفقیت در حالت کلی پدیده ای مثبت است اما دادن اهمیت افراطی به آن یک عامل فشارزا است. از طرف دیگر پیشرفت و

موفقیت، با نفر اول بودن یکی نیست، افرادی که سعی می‌کنند همیشه در همه موارد نفر اول باشند، چون میزان زیادی از

استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند، قدرت تحملشان کم شده و تحریک پذیر می‌شوند و در نتیجه روابط خانوادگی و دوستانه

آنان با مشکلات متعددی رو به رو می‌شود.

همچنین این افراد برای جبران عقب ماندگی‌های خود و برنامه‌هایشان و پشت سر گذاشتن دیگران، از تفریحات و سرگرمی‌ها و

میهمانی رفتن‌ها و... که موجب نشاط و آرامش و کم شدن استرس و نگرانی‌هایشان می‌شود، چشم پوشی می‌کنند و به مرور

زمان زندگی خود را از وقایع و عوامل مثبت و لذت‌زا خالی می‌کنند و در نتیجه روحیه ای افسرده پیدا می‌کنند.

کیوان مدتی است در محله‌شان با گروهی دوست شده که شهرت خوبی بین همسایه‌ها ندارند مادرش از او می‌خواهد که

رابطه‌اش را با آنها قطع کند چون شنیده آنها مواد مصرف می‌کنند، مردم را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند و مهمانی‌های

ناجوری راه می‌اندازند ولی کیوان نمی‌پذیرد که آنها را رها کند، می‌گوید اگر برایم یک دستگاه لپ تاپ جدید بخری من دیگه

با آنها کاری ندارم من الان هیچ سرگرمی ندارم. ولی اگر کامپیوتر داشته باشم حوصله‌ام سر نمی‌رود، مادرش حتی قبول کرده

یک لپ تاپ دست دوم برای او بخره ولی کیوان اصلاً کمتر از لپ تاپ مورد نظر خودش رضایت نمی‌دهد.

^۱ این الگوی فکری معادل الگوی نادیده گرفتن امور مثبت می‌باشد.

۳- الگوی فکری فوریت طلب: فردی که چنین الگوی فکری ناکارآمدی دارد در شروع کردن و انجام کارهایی که احتیاج به تلاش دارد و زمان بر است دچار مشکل می‌شود. چنین فردی دوست دارد با هر سؤال و مسأله‌ای که روبرو می‌شود سریعاً جواب را پیدا کند و یا حتی جواب آن را از قبل بداند. تحمل فضاهایی که مجهول و مبهم است برای او دشوار است و در موقعیت‌هایی که نمی‌داند چه اتفاقی ممکن است بیفتد مضطرب و نگران شده و فشار روانی زیادی را تجربه می‌کند.

مثال: پدر تهمینه از آن موقعی که او به یاد دارد مشاغل متعددی را عوض می‌کرد همیشه هم استدلالش این بود که من تا کی باید در این کار، شاگردی کنم تا یک پول کمی دستم را بگیرد و این کار به درد من نمی‌خورد، مردم شغل‌هایی دارند که بدون اینکه سختی بکشند پول خوبی در می‌آورند، من باید شغلم را تغییر بدم. پدر تهمینه به خاطر همین الگوی فکری با وجود اینکه ۴۰ سالش است هنوز هیچ تخصصی ندارد و آنها برای تامین نیازهای زندگی‌شان دچار مشکلند که بالاخره به دلیل عدم آگاهی پدرش از قوانین تجارت، دچار ورشکستگی شد و طلبکارها او را به زندان فرستادند.

۴- الگوی فکری فاجعه ساز: شما در چنین الگوی فکری مشکلات کوچک یا معمولی را بزرگ کرده و آنها را تبدیل به فاجعه و مصیبت می‌کنید «چقدر من بدبختم، چرا بابای من مثل بابای مرضیه نمی‌تواند به مدرسه دنبال من بیاید، چرا من مجبورم همه چیز را مخفی کنم»، «نکنه مامانم را هم زندان کنند؟ نکنه مامانم به خاطر فشارهایی که تحمل می‌کند مریض بشه». مسلماً در چنین شرایطی شما فشار روانی زیادی را بر خود تحمیل خواهید کرد.

توجه به این نکته ضروری است که اغلب آدم‌ها دوست دارند، جواب سؤال‌هایشان را هر چه سریع‌تر پیدا کنند و پیشرفت و موفقیت آن‌ها را خوشحال می‌کند اما فرق این آدم‌ها با آدم‌هایی که الگوی فکری ناکارآمدی که بیان شد را دارند، در این است که افراد گروه دوم اهمیت و پافشاری زیادی بر روی این الگوها دارند. یعنی اگر با یک مسأله‌ای مواجه شوند که مجبور باشند مدتی صبر کنند، شرایط مبهم و مجهول را تحمل کنند و راه‌هایی مختلف را امتحان کنند تا بالاخره به جواب برسند، طی کردن این مسیر برایشان خیلی سخت است و نمی‌توانند صبوری لازم را از خود نشان دهند، و چه بسا این قدر مضطرب و نگران شوند که رفتارهای نامناسبی از آنها سرزند. یا مثلاً فرد دیگر این قدر پیشرفت و نفر اول شدن برایش مهم است که اگر یک بار نفر دوم شود فکر می‌کند دنیا به آخر رسیده و خودش و دیگران را حسابی اذیت کند. همچنین همه ما ممکن است بعضی وقت‌ها منفی نگر شویم ولی می‌توانیم پس از مدتی به حالت عادی برگشته و به مثبت‌ها هم نگاه کنیم و از زندگی خود دوباره لذت ببریم. پس آنچه که باعث می‌شود این الگوهای فکری، ناسالم محسوب شوند شدت، تداوم، تکرار و فراوانی آنهاست. یعنی اگر این نوع تفکر مدام تکرار شود، مدت زمان طولانی ذهن ما را درگیر کند و شدیداً ذهن و فکر و رفتار ما را تحت تاثیر قرار دهد آن وقت چنین الگویی مخرب خواهد بود.

تمرین ۲-۶:

به گروه‌های دو نفری تقسیم شوید و لیستی از استرس‌هایی که طی هفته گذشته با آن مواجه بوده‌اید تهیه کنید. با هم فکری دوستان سعی کنید یک یا دو الگوی فکری ناکارآمدی که در آن موقع در ذهن شما فعال شده بود را شناسایی کنید.

رفتارهایی که از خود نشان دادید	شدت فشار روانی ۱-۱۰۰	الگوی فکری		موقعیت تنش‌زا کی؟ کجا؟ چه اتفاقی؟
		صحبت‌های درونی	الگوی فکری مخرب	

همانطور که در فصول قبل نیز گفته شد اگرچنین شیوه‌هایی از تفکر را در خود سراغ دارید زیاد نگران نشوید چون شما فقط آموخته‌اید که این طور فکر کنید و اگر این شیوه فکر را آموخته‌اید به همان طریق نیز می‌توانید الگوهای فکری دیگری را آموخته و جایگزین آنها نمایید.

آگاهی یافتن از الگوهای فکری مخرب خود و پذیرش این واقعیت که «بله من این شیوه تفکر را دارم و می‌دانم که این شیوه، شیوه نامناسبی است»، پیش شرط لازم برای تغییر آن است. به عبارت دیگر شما باید ابتدا انواع الگوهای تفکر ناکارآمد را بشناسید. مواردی از این الگوها را که در خود سراغ دارید، تشخیص دهید، سپس شیوه فکری سالم و آرامش بخش را نیز یاد بگیرید و وقتی این شیوه جدید تفکر را یاد گرفتید، شروع به جایگزینی آنها به جای روش‌های نادرست قبلی نمایید و بدین ترتیب احساس کنترل بر خود را بهبود بخشید و از دست مشکلات عاطفی رها شوید.

تفکر منطقی

استفاده از تفکر منطقی و افکار مثبت در مواجهه با فشارهای بیرونی و درونی به شما کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر عواطف خود داشته، در مورد خود مثبت‌تر ببانددیشید و قادر به دستکاری بهتر موقعیت‌ها شوید. با همه اینها، باز هم شما استرس را تجربه خواهید کرد، با ناکامی‌های مختلفی رو به رو خواهید شد، اما شدت درهم تنیدگی و بهم ریختگی شما مسلماً کمتر از موقعی خواهد بود که الگوهای فکری مخرب، حاکم بر ذهن شماست. ولی نگران نباشید، زیرا توانایی تغییر خودتان (شیوه‌های فکری‌تان) را خواهید داشت. در زیر چند نمونه از شیوه تفکر منطقی ذکر شده‌اند:

۱) **به حال توجه کنید و بصورت شتاب زده نتیجه گیری نکنید.** درست است که من موبایل دوستم را گم کردم ولی این دلیلی نمی‌شود که او از شما شکایت کند.

۲) **به واقعیات تکیه کنید و از بزرگ کردن مشکلات بپرهیزید.** از کاه کوه نسازید. اینکه من در اتاق مشاور مدرسه رفتم دلیل نمی‌شود سایرین مرا انسان بیماری تلقی کنند.

۳) **منطقی و عینی باشید و از شخصی کردن بپرهیزید.** اگر کسی هنگام صحبت در جمعی که شما هم در آن حضور داشتید گفت در خانواده‌های افرادی که به هر دلیلی یک نفر جرمی مرتکب شده، بچه‌های آنها هم ممکن است به خلاف دست بزنند. زود موضوع را به خود نگیرید. او از کجا وضعیت خانواده شما را می‌داند اصلاً چه خصومتی با شما دارد.

۴) **خوش بین باشید و پیامدهای منفی را پیش بینی نکنید.** من مجبورم برای کمک به خانواده‌ام در کنار تحصیل، کار کنم هر چند سخت و سنگین است ولی سربلند و خوشحالم که دستانم پیش کسی دراز نیست.

۵) **با خود مهربان بوده و بایدها و بایست‌های غیر منطقی را بر خود تحمیل نکنید.** به خودتان حق بدهید و بپذیرید که گاهی هم ممکن است اشتباه بکنید و این فاجعه نیست، بلکه این امر بسیار طبیعی است. اجازه دهید که خودتان باشید و قبل از هر چیز با خود آشتی کنید و سعی نکنید که خود را مثل دیگران و یا دیگران را مثل خود سازید، چون چنین کاری امکان پذیر نیست، بر فرض مثال اگر موفق شوید دیگر خودتان نخواهید بود. اگر معلم به خاطر اینکه شما نمره پایینی گرفتید انتقاد کرد و شما را آدم تنبلی خطاب نمود، در عین اینکه نقص خودتان را می‌پذیرید خودتان را سرزنش نکنید. یعنی هیچ آدم موفق نیست که در زندگی تحصیلی‌اش نمره کم نگرفته باشد.

۶) **بر چسب‌های منفی مثل «من بدبختم»، «من نمی‌توانم»، «من کودنم»، «من بازنده‌ام» و ... را از خود دور کنید.** درست است که الان موفق نشدم ولی این به معنی بازنده بودن من نیست. من فرصت جبران در موقعیت‌های بی شماری را دارم.

تمرین ۳-۶:

دفعه ای را همیشه در دسترس و به همراه خود داشته باشید و احساسات و استرس‌های خود را در آن بنویسید، همچنین موقعیت‌هایی که باعث می‌شود این تنش‌ها و احساسات به سراغتان بیاید را یادداشت کنید. سپس سعی کنید بفهمید که آیا الگوهای فکری خاصی در این موقعیت‌ها در ذهن شما فعال شد؟ اگر جوابتان مثبت است آن الگوها را بنویسید و بنویسید این الگوی فکری احتمالاً چه گفتگوی درونی منفی‌ای را در شما ایجاد می‌کند، حال سعی کنید بفهمید که چه ارتباطی بین الگوی فکری، صحبت درونی و احساس و رفتار شما وجود دارد.

موقعیت تنش‌زا	شدت تنش ۱-۱۰۰	صحبت درونی	احساس	رفتار
---------------	------------------	------------	-------	-------

از این درس یاد گرفتیم که

.....

.....

تمرین ۴-۶:

تکلیف هفته:

تحقیق و مقاله:

الف) به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و در طول هفته در خصوص عوارض یا اثرات استرس تحقیق کرده، نتیجه تحقیق خود را به صورت مقاله در آورده و جلسه آینده سر کلاس ارائه دهید.

ب) در طول این هفته سعی کنید سه تا از الگوهای فکری منفی استرس‌زای خود را شناسایی کنید و سعی کنید افکار مثبت را جایگزین افکار منفی نمایید

درس دوم: مقابله با استرس

تمرین ۵-۶:

موقعیت‌های زیر را بخوانید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.

الف) مهرداد خیلی دوست دارد با بقیه بچه‌های مدرسه رابطه دوستانه‌ای برقرار کند و با آن‌ها صمیمی شود، اما نمی‌داند برای ایجاد رابطه دوستانه چه باید کرد، به همین دلیل قلدری و پرخاشگری می‌کند.

- آیا این روش، روش مناسبی است؟

- این شیوه برخورد چه عواقبی می‌تواند داشته باشد؟

ب) مادر مهدی خیلی سخت‌گیر است، او فرزندش را خیلی دوست دارد ولی چون می‌خواهد مهدی از همه بچه‌های فامیل بهتر باشد، مرتب از کارهای پسرش ایراد می‌گیرد و از او انتقاد می‌کند، مهدی از دست رفتارهای مادرش خسته و کلافه شده، از دست خودش هم خسته و کلافه شده است. مهدی به تازگی خود را با سیگار مشغول می‌کند و فکر می‌کند که سیگار به او آرامش می‌دهد، دوستش حسن به او می‌گوید «اگر سیگار به آدم‌ها آرامش می‌دهد، الان افراد سیگاری آرام‌ترین افراد دنیا

بودند، ولی آنها اغلب ناراحت ترین و عصبی ترین آدم‌ها هستند» ولی مهدی می‌گوید در حال حاضر بهترین دوست من سیگار است.

- آیا این شیوه مقابله روش مناسبی است؟

- این شیوه برخورد (سیگار کشیدن) چه عواقبی می‌تواند داشته باشد؟

ج) پدر منصوره مدتی است که در زندان است، غم دوری از پدر برای منصوره سنگین است. او تصمیم گرفته است هر وقت بسیار غمگین شد، برای آرام کردن خود، یکی از کارهای مورد علاقه پدر را انجام دهد. او تاکنون ده عدد شمع‌دانی در گلدان کاشته است.

- آیا این شیوه مقابله روش مناسبی است؟

- این شیوه مقابله چه عواقبی در پی خواهد داشت؟

د) رحمان مدتی است برای تأمین هزینه‌های خودش از کیف مادرش و گاهی اوقات از دوستانش پول بر می‌دارد، او معتقد است من راه دیگری ندارم چون اگر از مادرم پول درخواست کنم او نمی‌پذیرد.

- آیا این شیوه مقابله، شیوه مناسبی است؟

- این روش چه عواقبی در پی خواهد داشت؟

همانطور که ملاحظه می‌کنید افراد به شیوه‌های مختلف در برابر استرس واکنش نشان می‌دهند، این واکنش به استرس، **مقابله** نامیده می‌شود، به عبارت دیگر، مقابله، تلاش و کوششی است که فرد انجام می‌دهد تا استرس را از بین ببرد و یا آن را به حداقل برساند و از این طریق مجدداً تعادل و آرامش خود را بدست آورد.

شیوه‌های مقابله با استرس

متخصصان علوم رفتاری معتقدند به طور کلی سه شیوه مقابله با استرس وجود دارد که عبارتند از:

۱- روش‌های مقابله‌ای هیجان مدار:

در روش هیجان مدار فرد تلاش و کوششی در جهت بر طرف کردن مشکل انجام نمی‌دهد، بلکه سعی می‌کند با آرام کردن خود از شدت فشار روانی ایجاد شده بکاهد. روش‌های هیجان مدار می‌توانند سالم و مفید باشند و یا ناسالم و مضر.

الف) روش‌های هیجان مدار سالم:

روش‌هایی هستند که بکارگیری و استفاده از آنها باعث می‌شود از شدت فشار روانی فرد کاسته شده و فرد بتواند آرام تر با موقعیت تنش‌زا یا مسأله‌ایجاد شده روبرو شود. این روش به کسی ضرری نمی‌رساند. بلکه صرفاً فرد را آرام تر می‌کند، مثل: عبادت کردن و نماز خواندن، دوش گرفتن و ورزش کردن، مهمانی رفتن، موسیقی گوش دادن و...

ب) روش‌های هیجان مدار ناسالم:

روش‌هایی هستند که بکارگیری آن‌ها موقتاً باعث می‌شود که از شدت فشار روانی و استرس فرد کاسته شود، اما استفاده از آنها مضرات متعددی را به همراه دارد، مثل: سیگار کشیدن و روی آوردن به مواد مخدر به منظور کاهش دادن فشارها و تنش‌های زندگی، داد زدن، پرخاشگری کردن، جیغ، جیغ کردن، غر زدن، لگد زدن، شیشه شکستن، فحش دادن، رفتن به پارتی‌های شبانه و ...

برخی از راه‌های مقابله‌ای هیجان مدار سالم عبارتند از:

✓ دعا و نیایش

✓ درد دل کردن با اطرافیان و نزدیکان

- ✓ دل داری دادن به خود
- ✓ پرت کردن حواس و توجه به موضوعات دیگر

تمرین ۵-۶:

موقعیت‌های تمرین قبل را مجدداً بخوانید و بنویسید، کدام راه حل مساله مدار کدام هیجان مدار و کدام یک ناسازگارانه است و چرا؟

۲- روش‌های مقابله‌ای مساله مدار:

در این روش فرد سعی می‌کند فعال باشد و با انجام دادن عمل یا فعالیتی به حذف یا کاهش فشار روانی بپردازد. روش‌های مساله مدار نیز می‌توانند سالم و مفید یا ناسالم و مضر باشند.

الف) روش‌های مساله مدار سالم: فرد خردمندانه بدنبال حل مساله می‌گردد و از شیوه‌های مناسب حل مساله استفاده می‌کند. مثلاً شما سه روز دیگر امتحان دارید و نگران هستید، به همین دلیل برنامه ریزی می‌کنید و مشخص می‌کنید که در هر ساعت چند صفحه از کتاب را بخوانید برنامه ریزی به شما کمک می‌کند که از شدت تنش شما کاسته شود و آرام تر مطالب را بخوانید. یا رحمان برای تأمین نیاز مالی‌اش کار نیمه وقتی پیدا می‌کند و دیگر دست به دزدی نمی‌زند.

ب) روش‌های مساله مدار ناسالم: فرد برای حل مشکل خود دست به عمل می‌زند و فعالانه سعی می‌کند مشکل خودش را حل کند اما راه حلی که پیدا می‌کند راه حل مناسب، اخلاقی و بخردانه ای نیست. مثلاً اگر شما هنگامی که با شوهر خود مشکل دارید، برای حل این مشکل پیش فالگیر روید و از او بخواهید به شما راهکار بدهد، سعی کرده اید که مشکل خود را حل نمایید، اما راه حل مناسبی پیدا نکرده‌اید.

مثال‌ها:

- ۱- غزاله با الهه در کسب رتبه اول در کلاس رقابت دارد، به جای اینکه تلاش خود را افزایش دهد، دفتر ریاضی او را برمی‌دارد و ازبین می‌برد.
- ۲- نگین از زمانی که با فتانه قهر کرده و تنها شده، به جای اینکه به حل مشکلیش با او بپردازد و راهکاری برای آن بیاید برای فرار از تنهایی خودش، با پسری دوست شده تا از این طریق با فتانه بفهماند که مورد توجه است و نیازی به ارتباط با وی ندارد.

برخی از مقابله‌های مساله مدار سالم عبارتند از:

- ۱- استفاده از مهارت حل مساله
- ۲- فکر کردن در مورد استرس
- ۳- برنامه ریزی کردن
- ۴- راهنمایی گرفتن و مشورت با دیگران
- ۵- جستجوی اطلاعات
- ۶- کنار گذاشتن فعالیت‌های غیر ضروری و تمرکز بر استرس و مشکل موجود، جهت به حداکثر رساندن تمرکز فکری

۳- روش‌های مقابله‌ای ناسازگار:

به نظر می‌رسد، مجموع دو روش هیجان مدار ناسالم و مساله مدار ناسالم، روش‌های ناسازگار مقابله با استرس را می‌سازند. روش‌های ناسازگار روش‌های هستند که طی آن با موضوعات استرس برانگیز برخورد درستی نمی‌شود و در بلند مدت، زیان‌های بسیاری را برای فرد و اطرافیان او به ارمغان می‌آورد. مانند:

- پناه بردن به خرافات و فال و فال گیری
- پناه بردن به مواد مخدر

- انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل (کتک کاری، پرخاشگری، خودکشی و...)

به نظر می رسد به منظور مدیریت مناسب استرس روش های سالم هیجان مدار و روش های سالم مسأله مدار کامل کننده همدیگر خواهند بود. یعنی فرد ابتدا به کمک روش های هیجان مدار از شدت علائم استرس می کاهد و سپس در خصوص موضوعی که استرس ایجاد کرده تأمل کرده و در جهت حذف یا کاهش آن قدم بر می دارد. چراکه صرف برخورد هیجانی حتی سالم با موضوع استرس آن را کاهش یا از بین نمی برد، بلکه فرصتی را فراهم می کند تا فرد در زمان و شرایط مناسب به شیوه مسأله مدار سالم آن را کم رنگ یا از بین بردارد.

مثلاً وقتی شما متوجه می شوید که بدلیل تصادف، پدرتان را دستگیر کرده اند، مسلماً نگران می شوید و از به زندان افتادن پدرتان می ترسید، بنابراین شروع می کنید به نذر و نیاز کردن، دعا کردن، نماز خواندن و از این طریق از شدت استرس تان می کاهید؛ بدنبال آن به بیمارستان می روید و به بدنبال مجروح تصادف و کلانتری و پدرتان می گردید و بدین ترتیب شما در جهت رفع عامل استرس فعالانه وارد عمل می شوید.

تمرین ۶-۶:

الف) افشین مدتی است حشیش مصرف می کند علت مصرف خودش کاهش فشارهای خانواده و افزایش انرژی ناشی از مصرف آن می داند، به نظر شما او از چه راهکاری جهت مقابله با استرس استفاده کرده؟ و روش مناسب بر کاهش و یا رفع فشارهای خانواده اش چه می باشد؟

ب) محیا دختری خجالتی است، خیلی وقت ها به خاطر همین رودربایسی و عزت نفس پایین نتوانسته از حق خودش در میان دوستانش دفاع کند، تنها راهی که اکثر اوقات پس از ایجاد مشکلی استفاده می کند این است که می ره داخل اتاقش، به کسی اجازه وارد شدن نمی ده و گریه می کند، به نظر شما محیا از چه شیوه مقابله ای استفاده می کند؟ چه پیشنهاداتی برای حل مشکل او دارید؟

فعالیت ۵-۶:

الف) موقعیتی را که طی آن به شدت نگران بودید به خاطر بیاورید، در آن موقعیت چگونه عمل کردید؟
ب) به نظر شما این روش مقابله، مسئله مدار بود یا هیجان مدار و ناسازگار؟

فعالیت ۶-۶:

آخرین باری که در شرایط استرس زا قرار گرفتید را به خاطر آورید، خوب دقت کنید و به خاطر بیاورید در آن موقعیت چه کار کردید؟ اکنون که به رفتارهای خود مجدداً نگاه می کنید، فکر می کنید شیوه برخورد شما مسأله مدار بود یا هیجان مدار و یا ناسازگار؟

عواقب آن چه بود	شیوه مقابله			شما در آن موقعیت چه کردید؟	شدت استرس	موقعیت کی؟ کجا؟ چه اتفاقی افتاد؟
	ناسازگار	هیجان مدار	مسأله مدار			

انتخاب با شماست، شما هستید که تصمیم می‌گیرید در شرایط تنش‌زا چگونه عمل کنید و مسلماً مسئولیت این انتخاب و اعمال و رفتار شما نیز بر عهده خودتان است. شما می‌توانید از شیوه‌های سالم یا کارآمد مقابله با استرس استفاده کنید و یا از شیوه‌های ناسالم و ناکارآمد.

تمرین ۷-۶:

به نظر شما برای این که ما بتوانیم قدرت تحمل خود را بالا برده و استرس‌ها را بهتر مدیریت کنیم چه مهارت‌هایی را باید در خودتان افزایش دهیم؟

.....
.....

راهکارهای مقابله با استرس

در این قسمت به چند راهکار موثر مقابله با تنش که می‌تواند از خشم ما جلوگیری نماید، اشاره می‌نماییم.

۱- مهارت خودآگاهی هیجانی:

این که شما از قبل بدانید چه موقعیت‌هایی برای شما تنش‌زا است و استرس در شما چه علایمی ایجاد می‌کند. آگاهی از این امر که شرایط تنش‌زا فرصت مناسبی برای فعال شدن الگوهای فکری مخرب و به دنبال آن فعال شدن گفتگوهای درونی منفی می‌باشد در مدیریت استرس نقش بسیار مهمی دارد، به محض بروز علایم استرس شما می‌توانید به خود بگویید «ایست» این نشانه استرس است، یادم هست که در این شرایط گفتگوهای درونی منفی خیلی راحت فعال می‌شوند پس من سعی می‌کنم افکار مثبت و سازنده را جایگزین افکار منفی کنم و شروع کنید با خود مثبت و واقع بینانه صحبت کردن.

همانطوریکه گفته شد عمده دلیل عصبانیت، برخورد های دیگران و به عبارت دیگر محرک های بیرونی نیست، بلکه افکار ناکارآمد و منفی ماست که موجب می‌شود عصبانی شویم. افکار ناکارآمد و منفی، معمولاً به شکل‌های بسیار متنوعی به ذهن خطور می‌کنند ولی اغلب اوقات اینگونه افکار نتیجه باور ناکارآمد پایدار با مضمون «همیشه همه افراد الزاماً باید صحیح رفتار کنند» است.

واقعیت این است که مخدوش کردن و کم رنگ نمودن این باور ناکارآمد پایه‌ای، نقش بسیار مهمی در کنترل خشم ایفا می‌کند.

مثال: حبیب برای ملاقات با پدرش به زندان رفته، ملاقات کنندگان در صف به نوبت ایستاده اند که یک نفر از راه نرسیده، اول صف می‌ایستد. اگر این افکار به ذهن حبیب هجوم آورند که

- این فرد، فرد بی ملاحظه‌ای است

- این فرد، فرد بی ادبی است

- این فرد، فرد پررویی است و...

طبیعی است اگر حبیب بداند محرک‌های بیرونی به شکل کاملاً طبیعی زمینه عصبانیت و ناراحتی ما را فراهم می‌کنند، ولی این خود ما هستیم که به واسطه افکار ناکارآمد خود، موجب عصبانیت غیر ضروری و شدید را فراهم می‌کنیم، احتمال اینکه به شیوه‌ای عمل کند که به خود یا آن فرد آسیب وارد کرد و یا اجازه دهد که حق و حقوق وی ضایع شود، کاهش می‌یابد.

اگر حبیب دارای مهارت لازم در این مرحله کنترل خشم باشد، اولاً با گفتار درونی مانع از این می‌شود که عصبانیت، تفکر او را تحت کنترل قرار دهد:

- من در حال حاضر عصبانی‌ام.

- من از رفتار این فرد عصبانی‌ام. و...

دوماً با فعال شدن افکار ناکارآمدی نظیر موارد بالا مقابله و آنها را کم رنگ و مخدوش می‌نماید.

حبیب می تواند از خود بپرسد که:

- آیا همیشه - همه افراد - باید صحیح رفتار کنند؟
 - آیا من هیچگاه در مواجهه با افراد و موقعیت‌های مختلف اشتباه نکردم؟
 - آیا صرف اینکه این فرد، فرد بی ملاحظه و بی ادب و پر رویی است، من می توانم به هر شیوه‌ای خواستم عکس العمل نشان دهم؟ و . . . در این صورت حبیب می تواند به جای دعوا و کتک کاری، بدون عصبانیت و مودبانه به آن فرد تذکر دهد که انتهای صف در کدام سمت قرار دارد (مهارت جرات مندی و ابراز وجود).
- بدین ترتیب شما اجازه نمی دهید تنش ایجاد شده، کنترل افکار، احساسات و رفتار شما در دست بگیرد و به موقع آن را مدیریت می کنید.

تمرین ۸-۶:

به نظر شما افراد تا چه اندازه‌ای می توانند استرس‌های محیطی را کاهش دهند و به آرامشی حداقل نسبی برسند؟ به عنوان مثال وقتی برادر فردی بخاطر ضرب و جرح در زندان است چگونه می تواند با این استرس کنار بیاید؟

۲- تنفس عمیق و شکمی:

وقتی تحت فشار هستیم یکی از شیوه‌های آرام کردن خود، تنفس شکمی و عمیق است. واقعیت این است که استرس باعث می شود که مقدار تنفس ما در دقیقه بیشتر شود و عمق تنفس ما نیز کم شود. اگر بتوانیم در چنین شرایطی تنفس‌های آرام و عمیق بکشیم، وضعیت بدن ما خود به خود به شرایط عادی تری برمی گردد و این خود باعث می شود بسیاری از تنش‌های جسمانی بر طرف شود و بهتر می توانیم بر شرایط پر استرس غلبه کنیم.

نحوه انجام :

انجام تنفس شکمی کار ساده‌ای است. ابتدا بدن خود را به شکل خوابیده یا نشسته در موقعیت آرام قرار دهید. البته توصیه این است که به پشت دراز بکشید و چشمانتان را ببندید. برای شروع یادگیری بهتر است کف دست‌ها را روی شکمتان قرار دهید و هنگام تنفس به بالا و پایین رفتن شکمتان توجه کنید. اگر مدتی به تنفس خود توجه کنید، به هوایی که به سوراخ‌های بینی کشانده می شود، به سردی و گرمی هوا، به جداره‌ی داخلی بینی، ریه‌ها و شکم خود و همچنین خروج هوا از بدن توجه کنید، می بینید که تنفس شما خود بخود آرام تر و عمیق تر می شود. اکنون می توانید به آرامی تنفس خود را نیز کنترل کنید وقتی هوا را به درون ریه های خود می فرستید، شکم خود را منسبط کنید (بالا بیاورید) تا پر از هوا شود. کمی مکث کنید. سپس در ضمن بیرون دادن هوا شکم خود را نیز منقبض کنید (داخل ببرید) تا هوای داخل شکم نیز خارج شود. باز کمی مکث کنید و مجدداً هوا را به درون شکم بکشانید و ادامه دهید.

شما می توانید در موقعیت‌های مختلف در مدرسه، منزل، اتوبوس و مکان‌های دیگر با تمرکز بر روی تنفس خود به وضعیت آرام تری برسید. اگر در این تنفس مهارت یابید در موقعیت‌های پر استرس می توانید به خودتان تسلط بیشتری پیدا کنید و سپس فکر کنید و با موقعیت بهتر کنار بیایید.

فعالیت ۹-۶:

ستاره هر وقت از مدرسه تعطیل می شود، خیلی مراقب وضعیت ظاهر و رفتارش است تا باعث توجه جنس مخالفش نگردد، با این وجود پسری مزاحمش می شود، او از ماجرا بسیار عصبانی است و از طرفی خجالت می کشد که به مادر و یا اولیاء مدرسه موضوع را مطرح کند، از سوی دیگر از ترس اینکه پسره پررو تر شه، به او اعتراض هم نمی کند. او به شدت دچار ترس می گردد و دست و پایش را گم می کند، به گونه‌ای که حتی تا لحظاتی بعد از آنکه به خانه می رسد، قلبش تند تند می زند. شما در چنین شرایطی چه راهکاری را به او پیشنهاد می کنید؟

۳- آرمیدگی تدریجی عضلات (ریلکسیشن)^۱

جای راحتی را برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. سعی کنید لباس راحتی به تن داشته باشید، ساعت، عینک، کش مو یا هر چیزی که فشاری به بدن شما وارد کند را کنار بگذارید. روی سطح صاف دراز بکشید. حال چند نفس عمیق بکشید. اکسیژنی را که وارد ریه‌هایتان می‌شود خوب حس کنید. آهسته نفس بکشید؛ با نفس‌هایی عمیق و آرام. به خود بگویید: "عمیق نفس بکش، ...، نفست را نگهدار، حالا بیرون بده". به ذهن خود مجال استراحت دهید. همه‌ی افکار و نگرانی‌های خود را موقتاً کنار بگذارید. برای فکر کردن و نگران شدن وقت زیاد است. چند لحظه‌ای را هم به خود اختصاص دهید. اگر پریشانید، پریشانی خود را فراموش کنید. فقط عمیق و آرام نفس بکشید. با تنفس آرام و عمیق حواس خود را متوجه عضلات بدن‌تان کنید. شما می‌توانید مراحل انجام آرمیدگی تدریجی عضلانی را مطابق توضیحات زیر انجام دهید.

مراحل آرمیدگی تدریجی عضلانی^۲

بهتر است مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

الف - پاها:

انگشتان پاهای خود را جمع کرده و منقبض کنید. اکنون ساق پاها و ران‌ها را نیز منقبض کنید. سپس آن را رها کنید. دوباره آن را منقبض کنید. فکر کنید دیواری مقابل پاهای شماست تا می‌توانید با کف پا به آن دیوار فشار وارد کنید و به انقباض عضلات پاهای خود توجه کنید. اکنون آن را رها کنید و به رها شدگی عضلات پای خود توجه کنید.

ب - باسن:

عضلات باسن خود را کاملاً منقبض کنید. ممکن است حتی باسن شما کمی از زمین بلند شود. اکنون آن را رها کنید و به رها شدن عضلات ناحیه‌ی باسن توجه کنید.

ج - ناحیه‌ی شکم:

شکم خود را پر از هوا کنید تا کاملاً بالا بیاید. حالا شکم خود را از هوا خالی کنید و تا آن جا که می‌توانید شکم خود را فرو دهید و سپس آن را رها کنید. اکنون عضلات شکم شما رها شده است.

د - دست‌ها و ساعدها:

انگشت شست خود را روی کف دست خوابانده و انگشتان دیگر را روی آن قرار دهید. بطوری که دست شما مشت شود. مشت خود را کاملاً منقبض کنید و اجازه دهید انقباض به ساعد و بازوی شما هم کشانده شود. انقباض را کاملاً حس کنید و سپس تمام دست خود را ناگهان و یا تدریجی شل کنید و از رها شدن عضلات خود لذت ببرید.

ه - شانه‌ها و بخش بالایی قفسه سینه:

سینه خود را پر از هوا کنید تا کاملاً عضلات قفسه سینه شما باز شود. اکنون آن را رها کنید تا هوای داخل آن خارج شود و به آرامش درون عضلات توجه کنید.

^۱ - Relaxation

۱- در منابع مختلف شیوه‌های متفاوتی جهت آرمیدگی تدریجی عضلانی آمده است که همه آنها اصول تقریباً مشابهی با آنچه در اینجا آورده شده است، دارند.

و - گردن:

سر خود را کمی به راست و چپ بغلتانید. سر خود را کمی بلند کرده به انگشتان پای خود نگاه کنید. سر خود را مجدداً روی زمین گذاشته و پشت سر خود را به زمین فشار دهید. اکنون به عضلات گردن توجه کنید و عضلات آن را رها کنید. به آرامش آن توجه کنید.

ز - صورت:

عضلات صورتتان را کاملاً منقبض کنید یعنی آن را کاملاً جمع کنید و به سمت بینی بکشید. چند ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس آن را رها کنید. به رها شدن عضلاتتان توجه کنید و سعی کنید از آرامش آن لذت ببرید. اکنون عضلات بدن شما در یک وضعیت رهاشدگی قرار دارد. به تنفس‌های خود توجه کنید و از آرامشی که در عضلات شما وجود دارد لذت ببرید. شما می‌توانید آرامش درونی خود را حس کنید و در طول روز نیز آن آرامش را به یاد آورده و با تنفس عمیق آن را در خود زنده کنید.

فعالیت ۶-۷:

به نظر شما انجام آرامیدگی عضلانی چه ارتباطی با کاهش استرس می‌تواند داشته باشد، نقش بدن ما در استرس چیست؟

آرامش درون خود را حفظ کنید

در زندگی چیزهای زیادی وجود دارد که شما قدرت تغییر آن را ندارید. مثلاً شما نمی‌توانید آب و هوا را تغییر دهید. شما نمی‌توانید اطرافیانتان را تغییر دهید، ولی شما با تلاش و تمرین می‌توانید واکنش خودتان را در شرایط پر استرس تغییر دهید. شما می‌توانید خودتان را به حفظ آرامش درونی دعوت کنید، می‌توانید یاد بگیرید که اجازه ندهید هر چیزی آرامش درونی شما را برهم بزند. شما می‌توانید ساعتی در روز را برای آرام سازی خود اختصاص دهید. نفس‌های عمیق و شکمی بکشید و تمرینات آرام سازی را انجام دهید و بدین ترتیب آرامش خود را تقویت نمایید.

۴- معنویت

در همهٔ امور به خدا توکل نمایید. داشتن و حفظ احساس توکل به خداوند و انجام اعمالی که ارتباط شما را با خداوند بیشتر و عمیق ترمی کند مثل نماز، دعا و کمک کردن به نیازمندان، تأثیر زیادی در پیدا کردن احساس آرامش و کم شدن فشار روانی شما دارد.

سارا برای برادرش که مدتی به خاطر سرقت در زندان است بسیار نگران است او قرار است ۲ سال در زندان بماند تنها راهی که از دست سارا برای کاهش استرس بر می‌آید دعا کردن برای برادرش و تقاضای تغییر و بهبود او از خداوند است.

۵ - پذیرش

برای بسیاری از افراد پذیرش این واقعیت که پدر یا مادر زندانی است بسیار سخت است، مدام از قبول و کنار آمدن با آن فرار می‌کنند و استرس زیادی را هم برای خود و هم برای خانواده شان ایجاد می‌کنند. اما این یک واقعیت است، برای هر کسی ممکن است پیش بیاید که برای مدتی از پدر یا مادرش دور باشد. می‌دانید در همین لحظه چه تعداد نوجوان هم سن و سال شما هستند که در شرایطی مشابه شما به سر می‌برند؟ یعنی پدر یا مادر آنها زندانی است؟ مطمئن باشید تعداد آنها کم نیست. اما آیا همهٔ آنها به اندازهٔ شما نگران و مضطرب هستند و این همه استرس را تحمل می‌کنند؟ به طور یقین این طور نیست. در میان شما افرادی هم هستند که راحت تر با این مسأله کنار آمده اند. درست است مسأله، مسأله سخت و سنگینی است این طبیعی است که شما ترجیح می‌دادید پدر به جای زندان کنار شما

باشد و این قدر برای پیدا کردن سند و ضامن به این در و آن در نمی زدید، یا مجبور نبودید این قدر مواظب باشید که دوستان و فامیل متوجه نشوند که پدر یا مادر شما زندانی است؛ اما برای حل این مساله در حال حاضر کار خاصی از دست شما بر نمی آید؛ جز قبول این واقعیت که پدر چه خوب و چه بد در زندان است. می گویند پذیرش مسایل و مشکلات مثل دنده خلاص ماشین عمل می کند، مهمترین اثر دنده خلاص برای ماشین این است که باعث می شود فشار کمتری به موتور ماشین وارد شود. پذیرش مسائل هم برای شما چنین کارکردی دارد، یعنی باعث می شود فشار کمتری بر جسم و روح شما وارد شود و مسلماً وقتی شما فشار کمتری بر خود تحمیل می کنید، بهتر می توانید شرایط را ببینید و رفتارهایتان در موقعیت های مختلف مناسب تر و طبیعی تر خواهد بود.

۶- نوشتن خاطرات

نوشتن خاطرات یعنی رها ساختن و بیرون ریختن افکار، احساسات، ادراکات شخصی و آزاد سازی ذهن. مسلماً هر کسی به گونه ای این رهایی را تجربه می کند، یکی با داستان نویسی، یکی با شعر، یکی با نوشتن خاطرات و یکی با طراحی و نقاشی. راهی که برای این خودابرازی استفاده می کنید خیلی مهم نیست. آنچه اهمیت دارد این است که هر آنچه به ذهن می رسد بدون سانسور و ویرایش به بیرون ریخته شده و به ذهن اجازه دهید به هر سمت و سویی که می خواهد حرکت کند. این برون ریزی آرامشی نسبی به ارمغان می آورد و این فرصت را در اختیار شما می گذارد که بتوانید با تأمل بیشتر به موضوع نگاه کنید. بعد از نوشتن می توانید یادداشت های خود را نگاه داشته و بعد از مدتی که مشکل استرس زایتان برطرف شد آنها را مطالعه کنید و نتیجه بگیرید که مشکلات غالباً گذرا هستند و روزهای خوش از راه خواهند رسید یا نتیجه بگیرید که زمان بسیاری از استرس ها را کاهش می دهد و همچنین می توانید بعد از یادداشت استرس هایتان و رفع آنها، کاغذهای خود را دور بیندازید.

سؤال: حمیدرضا چند وقت پیش در یک مهمانی قرصی را از دوستش گرفت و مصرف کرد او نمی دانست که تأثیر آن قرص چیه ولی پس از حدود ۱۵ دقیقه حالش بد شد، سرش گیج می رفت، نمی فهمید در اطرافش چه می گذرد، قلبش تند تند می زد، انگار اجبار به حرکت ها شدید داشته، آنقدر حالش بد شد که دوستانش او را به بیمارستان بردند. هیچ کس از این موضوع خبر ندارد، ولی از آن موقع تا الان ذهن حمیدرضا مشغول اشتباهی است که انجام داده و دچار احساس گناه می شود. از طرفی نمی تواند این موضوع را به خانواده اش بگوید. به نظر شما بهترین روش برای او کدامیک از راهکارهایی است که در این بخش مطرح گردید؟ و چگونه استرس او را کاهش می دهد؟

۷- ورزش های هوازی

ورزش نوعی سرمایه گذاری است. سرمایه گذاری در سلامت (مانند پول در حساب پس انداز)، هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت منافع فراوانی به همراه دارد و در این میان ورزش های هوازی همچون شنا، دویدن، دوچرخه سواری، اسکی، صحرا نوردی، حرکات موزون و راه رفتن، که اکسیژن کافی برای تولید انرژی به عضلات می رسانند و باعث تقویت دستگاه قلب و عروق و سیستم ایمنی می شوند، از اهمیت خاصی برخوردار می باشند.

ورزش های هوازی فشار خون را کاهش داده، کلسترول را کم می کند، چربی های بدن را کاهش می دهد، مانع از دست رفتن مواد معدنی از استخوان ها می شود، تنش عضلانی را کاهش داده، از میزان برافروختگی ناشی از استرس می کاهد و شادابی و نشاط را برای شما به ارمغان می آورد.

مجموعه این عوامل در کنار یکدیگر باعث می شود که هم جسم و هم روان شما ظرفیت بیشتری برای مقابله مناسب با استرس پیدا کند و آستانه تحمل تان افزایش یابد.

۸ - تنفس عمیق

واقعیت این است که استرس یک پدیده روانی صرف نیست؛ چرا که همان طور که قبلاً نیز بیان شد استرس جسم و ساختار فیزیولوژیکی ما را تحت تأثیر قرار می دهد. فشارخون بالا، تپش قلب، اختلال تنفس، تغییر در دمای بدن و

سرعت سوخت و ساز همگی در زمره متغیرهای جسمانی و فیزیولوژیک قرار می‌گیرند. به هنگام تنش فعالیت دستگاه سمپاتیک افزایش می‌یابد و از بین متغیرهای فوق، تنفس فعالیتی است که می‌توان سریع‌تر - با دم و باز دم عمیق - آن را کنترل کرد. معمولاً تنفس باعث می‌شود ضربان قلب کاهش یافته و در نتیجه فشار خون نیز پایین بیاید و بدین ترتیب عوامل فیزیولوژیک موثر در تشدید استرس تا حدودی کنترل می‌شوند. فرض کنید برای پاسخ دادن به سوالات معلمان جلو کلاس ایستاده اید، قلبتان تند می‌زند تنفستان سریع شده، کلمات را بریده، بریده بیان می‌کنید و همه کلاس در حال نگاه کردن به شما هستند، موقعیت پر استرسی است. این روش به شما کمک زیادی می‌کند تا بتوانید بر خودتان مسلط باشید.

۹- تغذیه مناسب

در کاهش یا افزایش برانگیختگی به هنگام مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، تغذیه نقش مهمی را بازی می‌کند. هنگام مواجهه با استرس سوخت و ساز بدن افزایش پیدا کرده و این کار موجب می‌شود مواد چربی و کربوهیدرات‌ها انرژی بیشتری را به بدن برساند.

از سوی دیگر استرس مزمن، خود باعث تحلیل رفتن ویتامین‌ها - بخصوص (A, E, C, B) کمپلکس) و مواد معدنی همچون: کرم، منیزیم، مس، آهن و روی می‌شود. مسلماً اگر این مواد غذایی به شکل مناسبی به بدن بازنگردد روز به روز دستگاه ایمنی ضعیف‌تر و ضعیف‌تر و فرد آسیب‌پذیرتر می‌شود. در همین راستا به نظر می‌رسد رعایت برنامه‌های غذایی زیر بتواند در حفظ سلامت قلب و عروق و دستگاه ایمنی بدن مفید فایده باشد.

- ✓ برنامه‌های غذایی کم‌چرب
- ✓ برنامه‌های غذایی با حداقل کافئین (چای، قهوه، شکلات و نوشابه‌های کولادار)
- ✓ برنامه‌های غذایی سرشار از میوه و سبزیجات
- ✓ برنامه‌های غذایی با حداقل نمک سدیم
- ✓ خوردن آب به میزان حداقل یک لیتر در روز

۱۰- تفریح و سرگرمی

داشتن سرگرمی در زندگی به عنوان روشی برای مقابله با استرس توصیه می‌شود. چرا که تفریح و سرگرمی قسمتی از اوقات فراغت شما را پر کرده و باعث انبساط خاطر و نشاط و شادابی تان می‌شود. مسلماً در چنین شرایطی افکار منفی ناشی از بیکاری مجالی برای فعالیت پیدا نمی‌کند. از سوی دیگر، در موقعیت‌هایی هم که تنش حاکم است؛ وقتی شما برای مدتی معنادار، از فشار و شرایط تنش‌زا فاصله می‌گیرد، این فاصله به شما فرصت می‌دهد تا آرام‌تر شده و به شکلی واقع بینانه و منطقی در جهت رفع عوامل بوجود آورنده تنش اقدام کنید.

فعالیت ۸-۶:

فهرستی از سرگرمی‌هایی که با حداقل هزینه و انرژی می‌توانید از آن‌ها لذت ببرید، تهیه نمایید.

۱۱- جایگزین کردن الگوهای فکری سالم به جای الگوهای فکری ناسالم

راهکارهای غلبه بر غمگینی را در فصل ۵ را به یاد بیاورید:

صحبت‌های درونی منفی	صحبت‌های درونی مثبت
من چقدر بدبختم	در زندگی سختی‌های زیادی وجود دارد ولی من می‌توانم از عهده آنها بر بیام.
هر چه بدبختی است سر من می‌آید	امیدوار باش، مشکلات یک روزی تمام می‌شود
نمی‌توانم با این مسأله کنار بیایم	من تلاش خود را می‌کنم و به امید خدا هم موفق می‌شوم.
هیچ امیدی ندارم	امیدوار باش، خدا خیلی بزرگ است

۱۲- حمایت‌های اجتماعی

وقتی شما با دوستان و خویشاوندان خود رابطه خوب و سالم دارید که در آن صمیمیت، محبت و مسئولیت‌پذیری وجود دارد، مسلماً تحمل سختی‌ها راحت‌تر و مقابله با آن بهتر صورت می‌گیرد. چرا که شما باور دارید در این دوران سخت، تنها نیستند و عزیزانی دارید که مشتاقانه به یاری شما می‌آیند؛ این یقین، به مثابه یک ضربه‌گیر و سپری مقاوم در مقابل استرس عمل می‌کند.

بنابراین اگر فکر می‌کنید در این زمینه نیاز به تلاش و کوشش بیشتری دارید، این نیاز را جدی گرفته و با عضویت در گروه‌های مختلف فرصت برقراری روابط صمیمانه را برای خود مهیا سازید.

۱۳- درد دل کردن با عزیزان و دوستان صمیمی

هر وقت مسأله‌ای شما را به شدت نگران می‌کند، می‌توانید با عزیزان و دوستان خود درد دل کنید و از این طریق از شدت استرس و فشار حاکم بر خود بکاهید.

مثال: رضا مدتی است سیگار مصرف می‌کند ولی خانواده‌اش از آن اطلاعی ندارند، این موضوع برای رضا دغدغه‌ای شده از سوپی نمی‌داند به چه شکلی باید از شر آن خلاص شد. در هنگام گفتگو با سعید راه‌هایی بر ترک سیگار پیدا کرد و همین که توانست این مشکل را به کسی بگوید، احساس آرامش می‌کند.

احتمالاً نام انجمن معتادین گمنام (NA)^۱ را شنیده‌اید. این انجمن متشکل از افرادی است که اعتیاد خود را کنار گذاشته و یا سعی در فاصله گرفتن از آن دارند و می‌کوشند با شیوه‌های حمایتی یکدیگر را برای باقی ماندن در ترک مواد مخدر ترغیب نمایند. نکته موثر این گروه کاهش استرس فرد در زمان حضور در جلسات گروه است. چرا که می‌بیند افراد دیگری با همان استرس‌ها به عنوان همدرد وی در جلسه حضور دارند و توانسته‌اند با استرس‌های ناشی از عدم مصرف مواد مخدر مقابله نمایند.

۱۴- مشورت کردن با روان‌شناسان و مشاوران حرفه‌ای

اگر با مسأله‌ای مواجه هستید که شما را به شدت نگران کرده و نمی‌توانید یا نمی‌خواهید موضوع را با دوستان و اقوام در میان بگذارید یا مطمئن نیستید که آنها بتوانند به شما کمک زیادی نمایند، به روانشناسان و یا مشاوران مراجعه نمایید. آنها سال‌ها در دانشگاه درس خوانده و تجربه کافی دارند و می‌تواند به شما در خصوص مشکلی که برایتان پیش آمده کمک تخصصی و حرفه‌ای ارایه دهند.

مثال: وقتی موبایل‌تان خراب می‌شود چطور باید آن را درست کنید و به کجا مراجعه کنید. بیشتر اوقات استرس‌ها به این دلیل طولانی می‌شوند که ما نحوه برخورد با آنها را بلد نیستیم، ولی روانشناسان و مشاوران می‌توانند از زاویه دیگر نگاه کردن به یک مشکل را در ما ایجاد نمایند و این تغییر دید می‌تواند ما را به پاسخ رساند.

^۱ - Narcotic Anonymous (NA)

فعالیت ۹-۶:

فکر می‌کنید مشاوران و روانشناسان در چه حوزه‌هایی فعالیت می‌کنند و در موقعیت‌های دشوار چه کمکی‌هایی می‌توانند ارائه نمایند؟

در موارد زیر به متخصصین روانشناسی و مشاوره مراجعه نمایید:

- وقتی استرس سلامت جسمانس شما را تحت تاثیر قرار داده است.
- وقتی احساس می‌کنید استرس شما تمامی ندارد.
- وقتی به شدت احساس افسردگی می‌کنید و فکر می‌کنید «دنیا دیگر ارزش زندگی کردن ندارد».
- وقتی اضطرابتان آنقدر زیاد است که احساس می‌کنید دیگر نمی‌توانید تحمل نمایید.
- وقتی برای کاهش استرس از سیگار یا مواد مخدر/روانگردان استفاده می‌نمایید.

۱۵- مدیریت زمان

مدیریت زمان با اولویت‌بندی کردن، زمان‌بندی و اجرای مسئولیت به گونه‌ای که رضایت شخصی بیشتری به همراه داشته باشد، به شما اجازه می‌دهد احساس کنید حاکم بر شرایط و اوضاع و احوال خویش بوده و این احساس، خوشایند و آرامش بخش است.

تمرین ۹-۶:

به گروه‌های چند نفری تقسیم شوید و هر گروه دو نمایشنامه بسازد.

الف) نمایشنامه‌ای از یک موقعیت تنش‌زا بسازید و نشان دهید که وقتی فرد راهکارهای مقابله با استرس را بلد نیست چگونه عمل می‌کند و چه اتفاقاتی برای او می‌افتد؟

ب) نمایشنامه‌ای از یک موقعیت تنش‌زا بسازید و نشان دهید که وقتی فرد راهکارهای مقابله با تنش را آموخته است، این آموخته‌ها چگونه او کمک می‌کند، و او چگونه عمل می‌کند؟

ویژگی‌های افراد مقاوم

افراد مقاوم در برابر استرس بر موقعیت‌ها و رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و به دلیل آگاهی از فشارهای زندگی، درک صحیح‌تری از اوضاع دارند، انتظارات دنیای بیرون را می‌شناسند و از خواسته‌های خود نیز آگاهند. همچنین این اشخاص در برابر هر کاری که انجام می‌دهند، احساس تعهد و مسئولیت می‌کنند. ویژگی دیگر چنین افرادی این است که انعطاف پذیر هستند، یعنی در شرایط مختلف از شیوه‌های مناسب مقابله با استرس استفاده می‌کنند.

چنین افرادی در شرایط استرس‌زا به خود می‌گویند:

- جدیت بیشتری به خرج می‌دهم تا مشکل رفع شود
- هر کاری که باید انجام شود، قدم به قدم انجام می‌دهم
- درباره کارهایی که باید انجام دهم، خوب فکر می‌کنم
- سعی می‌کنم با اقدام عجولانه، وضعیت را بدتر نکنم
- از کسانی که وضعیت مشابهی داشته‌اند، می‌پرسم که چه کرده‌اند
- برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر با دیگران حرف می‌زنم
- با دیگران درد دل می‌کنم
- این تجربه ای است که از آن چیزی یاد می‌گیرم
- کم کم به موضوع عادت می‌کنم
- سعی می‌کنم با آن کنار بیایم
- به خدا توکل می‌کنم
- دعا می‌کنم

پیشنهاداتی ساده برای مقابله ی موثر با استرس^۱

- هر کسی در زندگی اش مشکلاتی دارد، و این مشکلات بخشی از زندگی است. بهترین کار این است که یاد بگیرید، چگونه با مشکلات برخورد کنید تا بیش از حد دچار تشویش و نگرانی نشوید.
- هیچ وقت از کاه، کوه نسازید. مشکلات خودتان را خیلی بزرگ جلوه ندهید، فکر نکنید چون مثلاً پدر زندانی شده است پس شما دیگر بدبخت و بیچاره هستید، به خودتان نگوئید "حالا چرا این اتفاق باید برای من و خانواده ام پیش بیاید" این گونه صحبت کردن با فرد استرس و آشفتگی شما را بیشتر می کند.
- کمی زودتر از خواب بیدار شوید - ساعت تان را ۱۵ دقیقه زودتر کوک کنید - به این ترتیب لازم نیست که از رختخواب تان بپرید و روزتان را با عجله شروع کنید. می توانید کمی در رختخواب بمانید، به بدنتان کش و قوس دهید و سپس به آرامی چشمهایتان را باز کنید و از رختخواب بیرون بیایید.
- خودتان را تشویق کنید. خیلی از تنش ها و درهم تنیدگی هایی که تجربه می کنیم، بدین دلیل است که ما خود را مقصر اتفاقاتی ناخوشایندی می دانیم که به وقوع پیوسته است. در چنین مواقعی یکی از بزرگترین خطر ها خودگویی های منفی و سرزنش هایی است که صورت می پذیرد. اغلب ما بلد نیستیم به خاطر کارهای خوبی که انجام می دهیم خودمان را تشویق کرده و به خود آفرین بگوئیم. بنابراین شروع این کار ممکن است سخت به نظر برسد. اما با تمرین و ممارست می توان گفتگوهای درونی مثبت را به هنگام انجام رفتارهای مناسب در خود تقویت نمود. توصیه می شود که در ابتدا خودگویی های مثبت را جلوی آینه با خود تمرین کنید و تا بدان جا ادامه دهید که این خودگویی تبدیل به یک پاسخ خودکار می شود.
- برنده ها را انتخاب کنید: روابط بین فردی محتاج سرمایه گذاری عاطفی فراوان است. یکی از بهترین گروه هایی که می توان روی آنها سرمایه گذاری عاطفی نمود، افرادی هستند که اصطلاحاً "برنده" نامیده می شوند. افراد برنده کسانی هستند که از یک بلوغ عاطفی نسبی برخوردار بوده و توانسته اند در عرصه های مختلف زندگی نسبتاً موفق عمل نمایند. چنین افرادی قابل اعتماد بوده و معاشرت با آنها و آشنا شدن با شیوه زندگی و نحوه برخوردشان با چالش های زندگی می تواند الگوی مناسبی برای یادگیری باشد. آنها الگوهای خوبی هستند که می توانند خزانه رفتارهای کارآمد ما را غنا بخشند.
- به خودتان جایزه بدهید. جایزه، قدردانی و تشکر در قبال انجام کاری، یک بخش مهم مدیریت استرس است. منظور از جایزه هر چیزی است که برای ما لذت بخش است و باعث شادی ما می شود. خیلی از این جوایز به آسانی در دسترس قرار دارند، سینما رفتن، قدم زدن در کتاب فروشی ها، پارک رفتن، معاشرت با دوستان، دیدن یک فیلم خوب، مجله خواندن، تلفن زدن به یک عزیز و ... این فهرست بی انتهاست. پیشنهاد می شود که هرفردی حداقل یک کار لذت بخش را برای خودش در طول روز برنامه ریزی کند.
- از کمال گرایی دست بردارید. خیلی از ما انسان ها کارهای خود را به تأخیر می اندازیم چون نمی دانیم چگونه باید آن را به عالی ترین شکل ممکن انجام دهیم؛ خیلی از ما حرفهایی را که باید بزنیم، نمی زنیم چون مطمئن نیستیم که بتوانیم آن را به کاملترین شکل ممکن بیان داریم و بدین ترتیب خیلی از فرصت های خوب خود را از دست می دهیم. خیلی از ما این قدر کارهای انجام شده خود را مرور و ویرایش می کنیم که از مهلت مقرر می گذرد و کار به اتمام نمی رسد و هزاران هزار نمونه دیگر که همگی شاهد مثال هایی از کمال گرایی است. کمال گرایی جلوی بسیاری از پیشرفت های ما را می گیرد و اجازه نمی دهد از آن چه که انجام می دهیم لذت ببریم. کمال گرایی یکی از مهمترین استرس های زندگی است و موجب افت عملکرد می شود.
- واقعیت این است هرکدام از ما در خیلی از زمینه ها اگرچه ممکن است کامل نباشیم، اما کافی هستیم؛ دست برداشتن از کامل بودن و بسنده کردن به «کافی بودن» به ما فرصت می دهد زندگی مان را در ابعاد وسیع تر و با آرامش بیشتری تجربه کنیم.

۱- اقتباس از کتاب مدیریت استرس ویژه دانشجویان، دکتر لادن فتی و فرشته موتابی

- بچه شوید. یک راه خوب برای مقابله با استرس انجام کارهای بچه گانه است. وقتی تحت فشار قرار می‌گیرید، یک مدادشمعی برداشته و نقاشی بکشید. فیلمی را که در کودک دوست داشتید کرایه کرده و تماشا کنید. آدامس بادکنکی بجوید، کتاب قصه بخوانید، به محله های قدیمی مورد علاقه اتان بروید و خیلی کارهای دیگر.
- از سرعت خود بکاهید. کسانی که کار را با آرامش بیشتر و به آهستگی انجام می‌دهند کمتر تحت تأثیر فشار استرس قرار می‌گیرند. چگونه؟ پله ها را ندوید، سر میز غذا اول مکث کنید و بعد بخورید، آهسته غذا بخورید و از طعم آن لذت ببرید. بعد از کار دوش بگیرید، وقتی تلفن زنگ می‌زند به طرف آن نروید و ...
- عبارات مثبت و انرژی بخش را در مکان‌هایی که در معرض دید شماست بچسبانید و در روز چند بار آن‌ها را بخوانید.
- در زمان حال زندگی کنید. با بدبختی‌ها و بلاهای گذشته زندگی نکنید و وقت خود را برای رویدادهای دردناکی که در آینده ممکن است رخ دهد، تلف نکنید. شما نمی‌توانید در مورد آن چه در گذشته اتفاق افتاده است تغییری ایجاد کنید. بنابراین لزومی ندارد در مورد آن نگران باشید. از طرف دیگر بدبختی‌های آینده ممکن است هرگز رخ ندهد و اتفاق نیفتد. از این رو به آن چه در حال حاضر می‌خواهید انجام دهید فکر کنید.
- سعی نکنید که همه کارها را یکباره انجام دهید. چند هدف مهم را انتخاب کنید و بر آنها تمرکز نمایید. سایر هدف‌ها را کنار بگذارید و هنگامی به آنها بپردازید که فرصت کافی داشته باشید.
- سعی کنید به قضاوت‌ها و حرف‌های دیگران آن قدر اهمیت ندهید که باعث شود شما همیشه نگران قضاوت دیگران و نوع نگاه آنها نسبت به خودتان و اطرافیان‌تان باشید.
- این که دیگران چطور به شما نگاه می‌کنند اهمیتش به مراتب کمتر است از این که شما چطور به خودتان نگاه می‌کنید، سعی کنید به خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبتی که دارید توجه کنید همچنین در شرایطی که هستید باز هم یادتان باشد که «عینک آقای خوش بین» می‌تواند به شما کمک کند شما می‌توانید در شرایط سخت زندگی باز هم جنبه‌هایی وجود دارد که مثبت و دوست داشتنی است و شما می‌توانید با توجه و دقت و مثبت اندیشی اتان آنها را ببینید و به خودتان کمک کنید که استرس کمتری را تجربه نمایید پس یادتان باشد که عینک آقای خوشبین را همیشه همراه خودتان داشته باشید.
- سعی کنید با بازی‌های کامپیوتری، به خصوص بازی‌هایی که مدت‌ها ذهن شما را مشغول کرده و در شما استرس ایجاد می‌کند، کمتر خودتان را سرگرم کنید.

فعالیت ۱۰-۶:

درخواست عفو پدر سحر در زندان رد شده است و وقتی سحر از این موضوع باخبر می‌شود، ناراحت و عصبانی شده، با مادر و خواهر خود حرف نمی‌زند، با دوستان خود بیرون می‌رود و دائم سیگار می‌کشد و با خود می‌گوید چه دختر بدبختی هستم.

الف) رفتارهای سحر در مقابله با استرس را ارزیابی نمایید و بگویید آیا این رفتارها وضع او را بهتر کرده است یا بدتر؟

ب) راهکارهایی برای مقابله با استرس سحر ارائه دهید.

از این درس یاد گرفتیم که:

.....

تمرین ۱۰-۶:

تکلیف هفته

تحقیق و مقاله

به گروه‌های چند نفره تقسیم شوید و طی هفته آینده اطلاعاتی در خصوص چگونگی مدیریت زمان و استفاده مناسب از وقت و زمان خود تهیه کنید و برنامه هفته‌ای، ماهانه، و سالیانه برای خود ترسیم نموده و هفته آینده به کلاس بیاورید.

تکلیف هفته

در طول هفته سعی کنید ۳ الی ۴ بار تمرینات آرام سازی و تنفسی شکمی را تمرین کنید و گزارش از اثر آن بر خودتان در هنگام استرس تهیه نمایید.

خلاصه فصل

استرس، حالت تنش بدنی و ذهنی است که سازگاری ما را به هم می‌زند. استرس علامت‌های زیادی دارد. این علامت‌ها ممکن است از فردی به فرد دیگر فرق داشته باشد. اثرات استرس نیز مختلف است. استرس کم می‌تواند موجب افزایش انگیزه و هیجان وسیعی و تلاش شود، درحالی‌که استرس شدید و طولانی اثرات مضر زیادی روی جسم و روان دارد. مهمتر از خود استرس‌ها، روش مقابله با آنهاست. مقابله‌های سالم و صحیح، موجب آرامش روانی و برطرف کردن یا کاهش استرس می‌شوند ولی مقابله‌های نادرست و ناسالم، فقط مشکلی را به مشکلات موجود اضافه می‌کنند. دو نوع اصلی مقابله، مقابله‌های هیجان مدار و مسئله مدار هستند. مقابله‌های هیجان مدار، روش‌هایی هستند که آرامش جسمی و روانی را به شما برمی‌گردانند و مقابله‌های مسئله مدار موجب حل مشکلی می‌شوند که استرس را ایجاد کرده است.

فصل هفتم
مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری

فهرست مطالب فصل هفتم

مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری

اهداف

مقدمه

درس اول: آشنایی با مفهوم مهارت حل مسئله

آشنایی با مفهوم مسئله و برخورد با آن

الگوهای فکری ناکارآمد

۴. الگوی فکری درماندگی

۵. الگوی فکری فوریت

۶. الگوی فکری فاجعه‌سازی

درس دوم: فرایند حل مسأله و مراحل آن

۵. تعریف دقیق مسأله

۶. ارائه راه‌حل‌های مختلف

۷. مرحله تصمیم‌گیری

۸. بازنگری

خلاصه

اهداف فصل هفتم

اهداف دانشی

آشنایی با مفهوم مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری
آشنایی با فرایند حل مسأله

اهداف نگرشی

ایجاد نگرش فرایند محوری در مواجهه با مسایل

اهداف مهارتی

بکارگیری مهارت حل مسأله در برخورد با مسایل

مقدمه

حالا چه کار کنیم؟ در طول روز چند بار این سؤال را از خودتان می پرسید؟ در زندگی همیشه مسایل و مشکلاتی وجود دارد که باید حل شوند، همه آدم‌ها، در همه سنین با مشکلات و مسایل مختلفی مواجه هستند، حال برخی از این مسایل کوچک و پیش پا افتاده هستند و نیاز چندانی به تفکر ندارند، اما برخی دیگر سخت و پیچیده‌اند و راه حل ساده و روشنی ندارند. بعضی افراد حتی قادر به برطرف کردن مسائل روزمره خود نیستند و در مقابل کوچک‌ترین مساله یا انتخاب، دچار پریشانی، دستپاچگی، آشفتگی و ناراحتی می‌شوند. در مقابل این گروه، افراد دیگری نیز وجود دارند که حل مسائل و مشکلات متنوع و مواجهه با موقعیت‌های تصمیم برانگیز نه تنها در درون آشوب بو جود نمی‌آورد بلکه آنها را به این سطح از خود آگاهی می‌رساند که نقاط ضعف خود را بهبود دهند.

درس اول: آشنایی با مفهوم مهارت حل مسئله

بیشتر ما از مواجهه با مسایل پیچیده و گرفتن تصمیم‌های سخت، وحشت داریم، چون وقتی با سختی‌ها روبرو می‌شویم، نگرانی، سردرگمی، تردید و ترس از شکست به سراغ ما می‌آید. بنابراین عجیب نیست که از نظر ما نشستن، فکر کردن و انتخاب کردن دشوار است. در مواجهه با سختی‌ها و مسایل سخت زندگی آن چه که ما را عذاب می‌دهد این است که به توانایی‌های خود تردید می‌کنیم و گاه نسبت به خود دچار مبالغه می‌شویم، امروز را به فردا می‌اندازیم؛ به خیال بافی و تناقض گویی می‌افتیم و چه بسا که احساس درماندگی می‌کنیم. در چنین مواقعی گاه پیش می‌آید که بر اثر نگرانی، عجلانه تصمیم می‌گیریم، گاه به قدری این پا و آن پا می‌کنیم. که کار از کار می‌گذرد و فرصت‌ها می‌سوزند، گاه به طور اتفاقی تصمیم می‌گیریم و گاه اجازه می‌دهیم شخص یا اشخاص دیگری - هر زمان که بخواهند - برای ما تصمیم بگیرند.

اغلب سرانجام چنین تصمیم‌هایی برای ما مشخص نیست و می‌گوییم هر چه بادا بادا!

به راستی چرا اغلب ما آدم‌ها در برخورد با مسایل و مشکلات این قدر نگران و مضطرب می‌شویم؟ یکی از مهمترین دلایل این بهم ریختگی‌ها، این است که ما روش حل مسئله و تصمیم‌گیری درست را یاد نگرفته‌ایم و با وجود اهمیت مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری در زندگی، اغلب ما در این زمینه آموزش کافی ندیده ایم.

عمده‌ترین علت موفقیت آدم‌هایی که در مقابل مسائل و مشکلات آشفته نمی‌شوند این است که این افراد در هنگام روبرو شدن با مشکلات و گرفتن یک تصمیم از روشی منظم و مرحله به مرحله استفاده می‌شود.

آشنایی با مفهوم مسئله و برخورد با آن

فعالیت ۱-۷: سؤال بارش فکری

با توجه به آنچه تا اینجا ذکر شد، طی یک عبارت **مسئله** را تعریف نمایید.

اکنون با کمک معلم **تعریف مسئله** را یادداشت کنید:

فرض کنید، شما به خانه یکی از اقوام‌تان رفته‌اید، زمانیکه وی به آشپزخانه می‌رود تا وسایل پذیرایی از شما را تهیه کند شما ناگهان دستتان به یک گلدان قیمتی می‌خورد و می‌افتد و می‌شکند این موضوع یک مسئله برای شما به وجود می‌آورد زیرا نمی‌توانید بلافاصله آن را حل کنید. بنابراین ویژگی مهم مسئله آن است که با اولین پاسخی که به ذهن می‌رسد نمی‌توان آن را حل کرد، بلکه حل آن مستلزم استفاده از دانش و اطلاعات پیشین در ترکیبی تازه است.

فعالیت ۲-۷: سؤال بارش فکری

به نظر شما منظور از حل مسأله چیست؟

اکنون با کمک معلم کلاس و سایرین تعریفی از حل مسأله را یادداشت کنید:

.....
.....

تمرین ۱-۷:

الف) چند دقیقه ای با خود فکر کنید و ببینید در طی هفته گذشته با چه مسأیل و مشکلاتی مواجه بوده اید، همه را یادداشت کنید (چه کوچک و چه بزرگ).

ب) سه تا از مسایلی را که در طی هفته گذشته با آن مواجه بوده اید، مشخص کنید و بنویسید به هنگام روبرو شدن با این مسأله چه احساسی داشتید و چه رفتارهایی از خودتان نشان دادید (چکار کردید؟)

مثال:

مسأله	احساس	رفتار
مامان می خواست به ملاقات پدر برود ولی اجازه نمی داد من باهاش برم	عصبانی بودم	لجبازی می کردم، غر می زدم، بهانه گیری می کردم

حال شما جدول زیر را کامل کنید

مسأله	احساس	رفتار
۱-		
۲-		
۳-		

تمرین ۲-۷:

اکنون لیستی از خودگویی های منفی خود که به هنگام روبرو شدن با مسأیل تجربه می کنید، تهیه نمایید.

وقتی با مشکلی روبرو می شوید، ناراحت شدن و نگران بودن طبیعی است. ولی یادتان باشد که اگر اجازه بدهید؛ نگرانی ها و ترس های شما همین طور بیشتر و بیشتر می شود. اگر به خاطر آوردید در فصل های قبل در خصوص الگوهای فکری ناسالم صحبت کردیم. الگوهایی که موتور محرکه این احساسات ناخوشایند هستند و شما باید بتوانید آن ها را کنترل کنید.

الگوهای فکری ناکارآمد

برخی از الگوهای فکری ناکارآمدی که در برخورد با مسأله و مشکلات در ذهن شما شروع به فعال شدن می‌کنند، عبارتند از:

۱- **الگوی فکری درمانده:** در این الگوی فکری شما فکر می‌کنید که درمانده و ناتوان هستید، حال به هنگام مواجه

شدن با مسأله مختلف این الگو فعال شده و به خود می‌گویید: «من نمی‌توانم»، «هر چه بلاست سر من نازل می‌شود»، «من نمی‌توانم این مشکل را حل کنم»، «من موفق نمی‌شوم»، «من آدم به درد نخوریم»، «من اصلاً نمی‌توانم آن آقایی را که باعث به زندان افتادن پدرم شد، ببخشم»، «اختلاف پدر و مادر هیچ وقت تمام نمیشود از دست من هم کاری بر نمی‌آید». این‌ها همه باعث می‌شود که شما واقعاً احساس درماندگی و ناتوانی کنید، در برخورد با مسأله به شدت نگران شوید و در نهایت واقعاً نتوانید آن را حل کنید.

۲- **الگوی فکری فوریت طلب:** در این الگوی فکری فرد می‌خواهد با هر سؤال و مسأله‌ای که مواجه می‌شود، سریعاً

جواب را پیدا کند و یا حتی جواب را از قبل بداند. تحمل فضاهای مبهم و مجهول را ندارد و در موقعیت‌هایی که نمی‌داند چه اتفاقی ممکن است بیفتد به شدت مضطرب و نگران شده و نمی‌تواند مسأله پیش آمده را حل کند.

آیا شما هم تحمل فضاهای مبهم و مجهول را ندارید؟ در برخورد با مسأله و مشکلات دوست دارید سریعاً به جواب برسید؟ و اگر نتوانستید نگران و مضطرب می‌شوید؟ اگر این گونه است مراقب باشید، چون در چنین شرایطی محیط کاملاً مساعد است که گفتگوهای درونی منفی با شدت هر چه تمام تر در ذهن شما فعال شوند و گسترش پیدا کنند، مثل یک ویروس در قسمت‌های مختلف ذهن شما خانه کرده و جلوی فعالیت‌های سالم و سازنده شما را بگیرند. «وای حالا چیکار کنم اگر نتوانم این مسأله را حل نمایم»، «من که نمی‌توانم، حداقل به دوستم مهسا زنگ بزنم او شاید بتواند مرا کمک نماید»، «به منیر هم زنگ بزنم ببینم او چه می‌گوید»، «وای چقدر بده که من بلد نیستم»، «من باید این کفش را بخرم، فردا فایده‌ای ندارد، من پول می‌خواهم»، «من برای رفتن به عروسی لباس ندارم، سریع باید از کسی قرض بگیرم»، «از سر و وضع شاهرخ معلومه که از خانواده سطح بالایی است من هم باید مثل او باشم تا کم نیاورم» و این الگوی فکری ناکارآمد باعث می‌شود شما در شروع کارها و انجام فعالیت‌هایی که احتیاج به تلاش دارد و زمان بر است دچار مشکل شوید.

مهمترین هنر شما این است که اجازه ندهید این افکار و صحبت‌های درونی منفی به فعالیتشان ادامه دهند. به خود بگویید «ایست»، «صبر کن»، «یک لیوان آب بخورید» و... سعی کنید گفتگوهای درونی مثبت را جایگزین افکار منفی نمایید:

«طبیعی است که الان جواب آن را ندانم، اصلاً مسأله یعنی همین»

«سعی خودم را برای حل این مسأله می‌کنم».

«باید ببینم چه راه‌های مختلفی برای حل این مسأله وجود دارد»

«خدا را شکر مهارت حل مسأله را یاد گرفتم، الان می‌نشینم و بر طبق آن عمل می‌کنم»

«شرط اول حل مسأله این است که بتوانم خود را آرام کنم و سپس با آرامش راه‌های مختلفی را که برای حل این مسأله وجود دارد یادداشت کنم»

۳- **الگوی فکری فاجعه ساز:** شما در چنین الگوی فکری ای مشکلات کوچک یا معمولی را بزرگ کرده و آن‌ها را

تبدیل به فاجعه و مصیبت می‌کنید و در نتیجه در حل مشکلات احساس ناتوانی میکنید.

مثال: مریم دو روز دیگر امتحان ریاضی دارد، امروز او متوجه شده است خیلی از تمرین‌هایی که خانم معلم سرکلاس با بچه‌ها کار کرده است را او ندارد و سر کلاس هم نبوده، این مسأله به شدت مریم را نگران کرده و مدام پیش خودش می‌گوید «وای حالا چیکار کنم»، «چقدر من بد شانسم دو روز فقط نتوانستم برم مدرسه»، «من می‌دونم، من نمی‌تونم این درس را قبول شوم»، «من تجدید می‌شوم»، «خدایا چرا هر چی بدبختی هست سر من می‌یاد» و...

در این جا مریم به جای این که سعی کند آرام باشد و به دنبال راه حل مناسب بگردد، با این افکار و صحبت‌های درونی منفی نگران‌تر و نگران‌تر می‌شود و احتمال این که نمره او در درس ریاضی هم کم شود بالا می‌رود، او یک مسأله‌ای را که قابل حل شدن است تبدیل به یک فاجعه می‌کند.

هیچکس نباید از ازدواج مجدد مادرم اطلاع پیدا کنه، او نباید این کار را می‌کرد، اگر کسی بفهمد پدرم و مادرم با هم اختلاف داشتند، پس از مدتی از هم جدا شدند. چی میشه چرا این بلا باید سر من بیاد دیگران درباره من و خانواده ام چطوری فکر می‌کنند.

«تمرین ایست» و استفاده از راهکارهای مختلف برای آرام کردن خود^۱، و تبدیل خودگویی‌های منفی به خودگویی‌های مثبت واقع بینانه می‌تواند به شما کمک کند که جلوی ادامه فعالیت افکار ناکارآمد را بگیرید. و به خودتان فرصت دهید که در جهت حل مسأله مورد نظر اقدام نمایید. می‌توانید به خود بگویید مشکل برای هر کسی پیش می‌آید و برای من هم پیش آمده است قدرت من خیلی بیشتر از این چیزهاست.

فعالیت ۳-۷:

چند جمله مثبت که به هنگام روبرو شدن با مشکلات به شما کمک کرده است که روحیهٔ بهتری داشته باشید را بنویسید و سپس آنها را به دیوار اتاقتان نصب نمایید.

نکته: توجه کنید که در پاره‌ای اوقات، برخی از مسایل در محدوده توان شما نیست و شما نمی‌توانید مستقیماً برای حل آن مسأله کاری انجام دهید. ممکن است عوارض ناشی از آن مسأله یا مشکل زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده باشد اما شما در وجود آمدن آن نقشی نداشته‌اید و همچنین در حل آن هم شاید نقش چندانی نتوانید داشته باشید. مثلاً این که پدر شما در زندان به سر می‌برد، برای شما یک مسأله مهم است. اما شما در زندانی شدن پدر نقشی نداشته‌اید، و همین‌طور شاید برای آزاد شدن آن هم کار خاصی از دست شما بر نیاید. بنابراین به جای این که ذهن خود را درگیر مسأله‌ای کنید که قادر به حل آن نیستید، سعی کنید به مسایلی بپردازید که در محدودهٔ اختیارات شماست. مثل این که

✓ چه کار می‌توانم بکنم که به مادرم کمک بیشتری شده باشد؟

✓ چه کار کنم که وقتی به ملاقات پدرم می‌روم، از بودن با همدیگر لذت بیشتری ببریم؟

✓ چه کار کنم که فضای عاطفی خانواده و روابط بین اعضاء بهتر شود؟

✓

✓

و به این ترتیب به جای یأس و ناامیدی و غم، احساس مفید بودن، مؤثر بودن و توانا بودن را جایگزین کنید. یک نکته اساسی در حل هر مشکلی، شناخت آن و نوشتن کلیه راهکارهایی که ممکن است به حل آن منجر شود و در نهایت بکارگیری موثرترین آنها و عدم ناامیدی از دست نیافتن پاسخ مناسب و کوشش مجدد است.

از این درس یاد گرفتیم که:

✍

تمرین ۳-۷:

تکلیف هفته

در طول این هفته دو الی سه تا از مشکلات چند تا از گفتگوهای منفی خود را شناسایی کنید و سعی کنید آن را با افکار مثبت جایگزین کنید. دو الی سه موقعیت سخت مسأله برانگیز که فکر می‌کنید نمی‌توان آنها را حل نمود یادداشت نمایید و راهکارهایی که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید، سپس در کلاس برای این مشکلات با سایر همکلاسی‌هایتان همفکری نموده و راهکارهایتان را روی تخته بنویسید.

۱- به فصل پنجم مبحث شیوه‌های عملی کنترل عصبانیت-تکنیک چراغ راهنمای کنترل عصبانیت، مراجعه نمایید.

درس دوم: فرایند حل مسأله و مراحل آن

بسیاری از انسان‌ها نمی‌دانند چگونه با مسایل و مشکلات زندگی مواجه شوند و چه اقداماتی را باید برای حل کردن آن انجام دهند. به همین دلیل به هنگام مواجه با مشکلات، زمان زیادی را از دست می‌دهیم و مدت‌های طولانی درگیجی و سردرگمی دست و پا می‌زنیم.

حال آنکه فرایند حل مسأله، مستلزم صرف زمان و طی کردن مراحل مختلفی است، مرحله‌ای که به شما کمک می‌کند، مسأله را، از قالب کلی رعب آور و غیرقابل حل بودن خارج کرده و به اجزای قابل فهم و قابل حل تبدیل نمایید. اما این مراحل کدامند؟

مراحل فرایند حل مسأله

مراحل فرایند حل مسأله عبارتند از:

- تعریف و شناسایی مسأله
- پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف
- تصمیم‌گیری
- بازنگری

۱- تعریف دقیق مسأله

در این مرحله شما باید بتوانید در یک جمله مسأله خود را به طور دقیق و روشن بیان کنید و آن را مکتوب نمایید. بعضی اوقات ما مسأله خود را خیلی کلی یا مبهم بیان می‌کنیم. به جملات زیر توجه کنید:

حمید می‌گوید «هر وقت بیرون می‌روم، احساس بدی دارم».

این مسأله خیلی کلی است و مسایل کلی را نمی‌توان به راحتی حل کرد. حمید باید بتواند مسأله خودش را دقیق‌تر و واضح‌تر بگوید. مثلاً او می‌تواند بگوید:

«هر وقت با مادرم برای ملاقات پدر به زندان می‌رویم از اینکه پدر آزاد نیست عصبانی می‌شوم».

به نظر شما حمید برای کدام مسئله بهتر و سریع‌تر می‌تواند راه حل پیدا کند؟ چرا؟

فعالیت ۴-۷:

عبارات زیر را بخوانید و بگویید در کدامیک از گزینه‌ها، مسأله بهتر بیان شده است.

(۱) فاطمه می‌گوید:

الف) مسأله من این است که با خواهرم همیشه اختلاف دارم.

ب) مسأله من این است که خواهرم بدون اجازه من به وسایلم دست می‌زند

(۲) حامد می‌گوید:

الف) مسأله من این است که مدرسه را دوست ندارم

ب) مسأله من این است که پدر من، مثل بقیه پدرها نمی‌تواند بیاید مدرسه دنبال من

(۳) منیژه می‌گوید:

الف) مسأله من این است که دوست ندارم خانه‌ی مادر بزرگم زندگی کنیم.

ب) مسأله من این است که وقتی مادر بزرگم راجع به پدرم بدگویی می‌کند من نمی‌توانم چیزی بگویم.

(۴) عباس می‌گوید:

الف) مسئله این است که من چک و چک بازی بدم می‌آید.

ب) مسئله این است از زمانی که پدرم به خاطر چک بی‌محل به زندان افتاده از هر چی چک و چک بازی متنفرم.

فعالیت ۵-۷:

چند مورد از مسایل خود را که در ارتباط با اعضای خانواده در هفته گذشته داشته‌اید بنویسید و سپس آنها را در کلاس بخوانید تا دوستان شما در مورد نحوه بیان آن نظر دهند و تا می‌توانید در مورد آنها راه حل بنویسید.

- ۱-.....
.....
- ۲-.....
.....

۲-ارایه راه‌حل‌های مختلف

در این مرحله باید ذهن تان را باز بگذارید تا هر چه راه حل است به ذهن برسد. به این روش بارش فکری می‌گویند. در این روش بدون آنکه ذهن خود را سانسور کنید هر راه حلی را که به ذهنتان می‌رسد، یادداشت کنید. نوشتن راه‌حل‌های زیاد به معنای آن نیست که شما همه آنها را باید اجرا کنید. بلکه با بیان راه‌حل‌های زیاد، ذهن شما فعال تر می‌شود و می‌توانید به راه‌حل‌های خلاقانه تری برسید که قبلاً به آن فکر نمی‌کردید.

منتظر پیدا شدن ایده‌های بد هم باشید، چاره‌ای نیست، این یکی از بخش‌های اجتناب‌ناپذیر فرایند است؛ از این بابت نگران نباشید، در حین خلق راه‌حل‌های مختلف، گزینه‌ها را ارزیابی نکنید، زیرا موجب کند شدن فرایند و کاهش خلاقیت می‌شود. یک راهکار ضعیف یا حتی راهکاری که بالقوه خطرناک است، نباید مانع از این شود که یک گزینه جدید را به فهرست تان اضافه کنید.

هدف این مرحله، پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف است. در مرحله بعد شما تک تک این راه‌حل‌ها را مورد قضاوت قرار می‌دهید و ارزیابی می‌کنید. شما در مرحله تصمیم‌گیری فرصت دارید، راه‌حل‌های نامناسب را حذف کنید.

تمرین ۴-۷:

تصور کنید یکی از دوستانتان به شما ماده‌ای (الکل حشیش، اکستازی، قرص‌های روان‌گردان یا هر ماده ناشناخته دیگری) تعارف می‌کند و اصرار دارد شما از آن استفاده کنید چه راه‌حلی برای رهایی از این موقعیت وجود دارد؟ پس از انجام تمرین پاسخ-هایتان را در کلاس به اشتراک بگذارید.

۳-مرحله تصمیم‌گیری

پس از اینکه راه‌حل‌های مختلف را به دست آورید. باید از بین راه‌حل‌های موجود، بهترین راه حل را ارزیابی و انتخاب کنید. برای انتخاب بهترین راه حل باید از خود سؤال کنید که اگر از این راه حل استفاده کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ و نتیجه آن چه خواهد بود؟ واقعیت این است که هر کاری که شما انجام می‌دهید. نتایج یا پیامدهایی دارد. بنابراین اگر شما یاد بگیرید که قبل از انجام هر کاری، پیامد و نتیجه آن را پیش بینی کنید؛ آن وقت کمتر اشتباه کرده و با مشکلات و درد سرهای کمتری روبرو خواهید شد.

در مرحله تصمیم‌گیری، این فرصت به شما داده می‌شود تا قبل از انتخاب یک راه حل، نتیجه و پیامد هر یک از راه‌حل‌ها را

پیش بینی کنید و سپس با مقایسه نتایج و پیامدهای راه‌حل‌های مختلف، بهترین راه را انتخاب کنید.

مثال: شما دوست دارید یک گوشی و خط موبایل برای خودتان تهیه نمایید، راهکارهای زیر می‌تواند راه حل مشکل شما باشند:

- از مادرتان پول بگیرید.
- از دوستانتان پول قرض کنید.

- پول‌های هفتگی (تو جیبی) تان را جمع نمایید.
- به دروغ از مادرتان برای ثبت نام در کلاس‌های تقویتی پول بگیرید.
- به سراغ انجام کار نیمه وقت و گرفتن دستمزد بروید.
- گوشی دوستتان را کش روید.
- اقدام به خرید قطعی گوشی تلفن همراه نمایید.

تمرین ۵-۷:

اکنون به راه‌حلهایی که نوشته‌اید، نگاه کنید و در بین آنها راهکارهایی که به خودتان یا به دیگران صدمه می‌زند را حذف کنید.

مجدداً به راه‌حل‌های باقی مانده دقت کنید و راه‌حلهایی را که به نظرتان راهکار مناسبی نیستند حذف کنید. حال برای راهکارهای باقی مانده جدول معایب و محاسن را ترسیم کنید. این جدول دو ستون دارد یکی محاسن و دیگری معایب

راه حل اول:

معایب	محاسن
.....
.....
.....

راه حل دوم:

معایب	محاسن
.....
.....
.....

راه حل سوم:

معایب	محاسن
.....
.....
.....

راه حل چهارم:

معایب	محاسن
.....
.....
.....

به جداول فوق دقت کنید. با توجه به محاسن و معایبی که برای هر راه حل پیدا کرده اید، فکر می‌کنید آیا بتوانید راه حل یا راه‌حلهایی را حذف کنید؟

ممکن است با فهرست کردن و دیدن محاسن و معایب، هر راه حل بتوانید گزینه، یا گزینه‌هایی را حذف کنید. پس آنها را هم حذف نمایید.

در گام آخر شما راه‌حل‌های باقیمانده را به همراه محاسن و معایب آنها مجدداً نوشته و سپس براساس میزان ارزش و اهمیت آن برای شما از (۰-۱۰) نمره گذاری کنید. حال جداولی رسم نموده و بالای هر جدول یک راه حل بنویسید. این جدول چهار ستون دارد. در ستون اول سودها یا محاسن راه حل مورد نظر و در ستون دوم میزان اهمیت هر حسن یا سود نوشته می‌شود. در ستون سوم معایب یا ضررهای هر راه حل و در ستون چهارم میزان اهمیت هر یک از معایب یا ضررها نوشته می‌شود. جمع ستون‌های دوم و چهارم تعیین می‌کند هر راه حل چگونه است.

راه حل:			
محاسن	میزان ارزش و اهمیت (۰-۱۰)	معایب	میزان ارزش و اهمیت (۰-۱۰)
	۱۰		۹
	۸		۶
	۵		۷
	۴		۳
	۲		۰
	۱		
	۳۰		-۲۵

دقت کنید که نمره گذاری بین ۰-۱۰ می‌باشد یعنی آن گزینه‌ای که برای شما بیشترین اهمیت را دارد نمره ۱۰ می‌گیرد و گزینه‌ای که اصلاً اهمیت ندارد نمره صفر، هیچ نمره ای نیز دوبار تکرار نمی‌شود. اکنون جمع جبری محاسن و معایب را محاسبه کنید:

$$۳۰ + (-۲۵) = +۵$$

مسلماً انتخاب شما راه حلی خواهد بود که بیشترین امتیاز مثبت را به خود اختصاص داده باشد.

تمرین: اکنون مسأله‌ای را که در فعالیت قبل راه‌حل‌های مختلفی برای آن پیدا کرده بودید انتخاب کنید و براساس آن چه گفته شد تصمیم بگیرید و بهترین راه حل را انتخاب نمایید.

توجه کنید که اگر چه دقت، خلاقیت و طی کردن تمامی مراحل در فرآیند حل مسأله لازم و ضروری است، اما توجه بیش از حد به جزئیات و ریزه‌کاری‌ها و در جا زدن در مراحل حل مسأله، می‌تواند منجر به از دست دادن فرصت‌ها شود. چرا که بهترین گزینه‌ها زمان زیادی در دسترس نیستند.

۴- بازنگری

پس از این که تمامی مراحل ذکر شده را پشت سر گذاشتید. حال برگردید و از اول مجدداً نگاهی به نوشته‌های خود بیندازید، اگر فکر می‌کنید جایی نیاز به اصلاح دارد، آن را اصلاح کنید و اگر نه، شما می‌توانید راه حلی را که پیدا کرده‌اید، عملی سازید.

هر یک از ما میدانند که بهترین راه حل، آن است که بیشترین مزایا و کمترین خلاف را داشته باشد. ما باید همواره سعی کنیم که در مقابل با یک مشکل، بیش از یک راه حل مناسب را در نظر داشته باشیم تا در صورتیکه اولی جواب نداد از دومی استفاده کنیم.

بعد از اینکه پیامد راه حل یا تصمیم مورد ارزیابی قرار گرفت، چنانچه راه حل یا تصمیم رضایت بخش باشد به پایان خوش داستان رسیده‌ایم و در صورتی که راه حل یا تصمیم موثر نباشد، ما از دیگر راه‌حل‌ها می‌بایست استفاده نماییم. ما همواره در طول روز و زندگانی خود در حال حل مسئله و تصمیم‌گیری هستیم لذا انسان‌هایی که در حل مشکلات-شان به جنبه‌های مختلف آن توجه داشته و راه کارهای متعددی را در نظر می‌گیرند و در کمترین زمان ممکن پس از ارزیابی راه‌حل‌ها دست به اقدام می‌زنند موفق‌تر و پیش‌روتر می‌باشند. لذا مهارت حل مسئله می‌تواند به عنوان مهمترین مهارت زندگی هر فردی بحساب آید و پختگی در آن کلید رشد و تلقی هر انسانی است.

از این درس یاد گرفتیم که:

.....
.....

تمرین ۶-۷:

تکلیف هفته:

- ۱- فکر کنید و مهمترین مسائلی که فرزند یک فرد زندانی با آن دست به گریبان است را یادداشت نموده و راه‌حل‌های موجود آن را مشخص ساخته و با توجه به الگوی ارائه شده در درس بهترین راه حل را انتخاب نمایید
- ۲- کارگروهی: به گروه‌های چند نفره تقسیم شوید و زندگی نامه افراد موفق را که در زندگی خود با مشکلات و سختی‌های عدیده‌ای مواجه بوده‌اند مطالعه کنید. در مورد راهکارهایی که آنها در حل مشکلات خود پی گرفته و به موفقیت دست یافتند با سایر همکلاسی‌هایتان به هم فکری پرداخته و آنها را در نهایت بر روی کاغذی نوشته و در اتاق خود نصب نمایید.

خلاصه فصل

مهارت حل مسئله یکی از مهارت‌های زندگی است که با کمک آن می‌توانید نگرانی‌های خود را کاهش داده و بهترین راه را برای برطرف کردن مشکلات پیدا کنید. فقدان این مهارت نه تنها باعث می‌شود که نتوانید مشکل خود را حل کنید بلکه ممکن است مشکلی را نیز به مشکلات خود اضافه کنید. سابقه و تاریخچه زندگی بسیاری از زندانیان و همچنین افراد عادی نشان می‌دهد که در این مهارت نقص دارند.

برای یادگیری این مهارت، ابتدا باید با روش‌های غیر موثر حل مسئله آشنا شوید. این روش‌ها عبارتند از (۱) تکانه‌ای- که در آن فرد بدون در نظر گرفتن شرایط و نتایج کار، به سرعت اقدام می‌کند. (۲) وسواسی- که در آن فرد به جمع آوری اطلاعات اضافی و بیپه‌وده می‌پردازد و وقت و فرصت‌های خود را از دست می‌دهد. (۳) پشت گوش انداختن- که در آن حل مسئله به آینده موکول می‌شود. (۴) ناامیدی- که در آن اصلاً برای حل مسئله اقدامی صورت نمی‌گیرد.

حل مسئله منطقی که روش موثر حل مشکلات زندگی است، مراحل دارد. در وهله اول، صورت مسئله و ملاک و معیارهای ارزیابی مشخص می‌شود. پس از آن با تفکر، مطالعه و مشورت، گزینه‌ها یا راه‌حل‌های احتمالی پیدا شده و بر اساس مقایسه با ملاک‌های تعیین شده، الویت‌بندی می‌شوند. در مرحله بعد بر اساس این الویت‌بندی، بهترین گزینه انتخاب و برای اجرای آن یک برنامه عملیاتی طراحی می‌شود. در نهایت، برنامه اجرا و در صورت لزوم اصلاحات لازم در آن صورت می‌گیرد. بخاطر داشته باشید که وسوسه بازگشت به یکی از سبک‌های غیرموثر حل مسئله همیشه شما را تهدید می‌کند. مراقبت و تمرین، راه اصلی مبارزه با این وسوسه است.

فهرست منابع

۱. امامی نائینی، نسرین، خودآگاهی، ۱۳۸۸، چاپ دوم، انتشارات هنر آبی، تهران
۲. امامی نائینی، نسرین، ارتباطات، ۱۳۸۸، چاپ دوم، انتشارات هنر آبی، تهران
۳. امامی نائینی، نسرین، استرس، ۱۳۸۸، چاپ دوم، انتشارات هنر آبی، تهران
۴. امامی نائینی، نسرین، احساسات و هیجانات، ۱۳۸۷، چاپ اول ویرایش دوم، انتشارات هنر آبی، تهران
۵. امامی نائینی، نسرین، مهارت حل مسأله و تصمیم گیری، ۱۳۸۷، چاپ اول ویرایش دوم، انتشارات هنر آبی، تهران
۶. امامی نائینی نسرین، مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان با تأکید بر محیط کار زیر چاپ
۷. استفان کاوی هفت عادت خوب خانواده، ۱۳۸۷، ترجمه سوسن مالکی،
۸. جولیان ویو، ۱۳۷۹، ارتباطات میان فردی روان شناسی تعامل اجتماعی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، انتشارات مهتاب، تهران
۹. غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۸۳، مهارت‌های زندگی سال اول راهنمایی، انتشارات هنر آبی، تهران
۱۰. غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۸۳، مهارت‌های زندگی سال سوم راهنمایی، انتشارات هنر آبی، تهران
۱۱. غیرتمند ریاض و همکاران، پیشگیری از اچ - ای - وی / ایدز بر پایه آموزش مهارت‌های زندگی ویژه معلمان ۱۳۸۴، صندوق جهانی مبارزه با ایدز، سل، مالاریا - برنامه توسعه سازمان ملل متحد - به سفارش وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران.
۱۲. فتحعلی لواسانی، فهیمه، ۱۳۸۷، مهارت‌هایی برای زندگی کلاس چهارم دبستان، انتشارات هنر آبی
۱۳. فتحعلی لواسانی، فهیمه و همکاران، ۱۳۸۸، جزوه آموزش مهارت‌های زندگی ویژه زندانیان
۱۴. فتی لادن و موتابی فرشته، ۱۳۸۵، مهارت مدیریت استرس: کتاب کار دانشجوی، نشر دانشجو، تهران
۱۵. فتی لادن و موتابی فرشته، ۱۳۸۵، مهارت مدیریت خشم: کتاب کار دانشجوی، نشر دانشجو، تهران
۱۶. فتی لادن و کاظم زاده مهرداد، ۱۳۸۵، مهارت حل مسأله و تصمیم گیری: کتاب کار دانشجوی، نشر دانشجو، تهران
۱۷. موتابی، فرشته و کاظم زاده مهرداد، ۱۳۸۵، مهارت رفتار جرأت‌مندان، نشر دانشجو، تهران
۱۸. محمدخانی، شهرام، ۱۳۸۳، مهارت‌های جرات مندی «ویژه معلمان»، انتشارات طلوع دانش، تهران
۱۹. تقی زاده، داریوش، جرات ورزی، ۱۳۸۴ مرکز اجتماع درمان مدار هجرت (T.C)، سازمان بهزیستی استان تهران - معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
۲۰. ناصری، حسین. راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان، ۱۳۸۳، سازمان بهزیستی کشور - معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
۲۱. وطن پرست، ابوالفضل. فتحعلی لواسانی، فهیمه. مهارت‌های اساسی زندگی، ویژه زندانیان، ۱۳۸۸. سازمان زندان‌های کشور با همکاری انجمن حمایت از خانواده زندانیان و موسسه همراهان توسعه کیانا